

CAPÍTULO 20

LA DIRECCIÓN HACIA LA VIDA

Este capítulo trata sobre las respuestas del terapeuta ante los primeros movimientos en la dirección que denomino «hacia la vida». La dirección hacia la vida ya ha sido uno de los aspectos destacados en los ejemplos de otros capítulos. Ahora la presentaré de manera pormenorizada.

Los terapeutas tienen que reconocer y responder ante los movimientos hacia la vida cuando estos aparecen. Al principio pueden hacerlo tímidamente o sólo de manera implícita. También tenemos que sentir dónde *podría* aparecer esa dirección, de manera que podamos ir a su encuentro. Por lo que tenemos que saber cómo se manifiesta.

Un cliente puede sentir que algo se mueve en su interior, donde previamente todo llevaba mucho tiempo paralizado. Nosotros queremos apreciar estos movimientos, siempre que sean nuevos y conduzcan hacia más vida. ¿Qué puede ser lo que apunte «hacia más vida»? Quizá consista en permitirnos a nosotros mismos tener sentimientos (si han estado bloqueados), o afirmar nuestras propias percepciones (si no las hemos tenido en cuenta). Quizá sea decir algo que llevamos mucho tiempo sintiendo pero que nunca hemos dicho. También puede ser algo que nos permita a nosotros mismos sentir un poco de esperanza.

Tenemos que buscar y responder ante los signos saludables, una risa que sale de dentro, los tímidos intentos iniciales de algo nuevo, un sentimiento de interés (hacia cualquier cosa); o el deseo de otorgarnos más espacio, más respeto, un regalo, el espacio suficiente para aprender algo, un nuevo proyecto personal, unos breves momentos lúdicos; o descubrir algo más de lo que caracteriza nuestra esencia, quizá descubrir que somos más creativos y fuertes.

Cuando el terapeuta siente el inicio de un proceso hacia la vida, tiene que responder y reafirmar los primeros indicios que aprecie. El terapeuta no tiene que estar seguro de qué está ocurriendo para responder. No se pierde nada si después de todo no se trataba de un movimiento

hacia la vida. La respuesta del terapeuta tendrá que ser breve y el cliente podrá corregirla. Luego el terapeuta puede reflejar la corrección: «Oh, ya veo, es...». Sólo la sensación del cliente podrá corroborar que se trata de un movimiento hacia la vida si ese movimiento lo es para el cliente. Si efectivamente resulta corroborado, el terapeuta puede repetirlo para asegurarse de que el cliente no lo pasa por alto.

A menudo los terapeutas están entrenados para responder sólo a los temas negativos. Trabajamos con lo negativo porque desde aquí se puede llegar a algo mejor. Por lo que, evidentemente, cuando aparece no deseamos pasarlo por alto. No podemos recibir algo nuevo diciendo: «Se debe tratar de otro ejemplo de ese patrón tuyo».

Véase esto con un ejemplo:

C: Estoy enfadado conmigo mismo porque siempre dejo que los demás me disuadan de las cosas. *Sabía que quería intentarlo*, pero una vez más no lo hice.

T: Estás muy *enfadado* al verte estafado, pero ahí estaba o... ¿está todavía ahí... *ese apetito genuino por intentarlo*?

Al trabajar con pasos comportamentales vemos que la gente tiende a castigar sus propios intentos de avanzar porque no llegan hasta el final. En el extracto anterior hay algo nuevo («...quería intentarlo»), pero hubiera sido fácil pasarlo por alto ya que, según se expresó, el cliente se veía derrotado y perdido. El terapeuta lo oye entendiendo que se trata de un paso nuevo. También hay que responder a la derrota, ¡pero no queríamos perdernos el paso nuevo! En medio del ataque del superyó se revela un pequeño *apetito* para probar algo nuevo.

Otro ejemplo:

T: Crea un espacio para ese sentimiento durante unos instantes. Siéntelo.

C: No, ¡no podré!

T: Está bien.

En este ejemplo, el tímido tono del cliente se vuelve súbitamente muy asertivo. Rechaza esta sugerencia familiar de *focusing* con una asertividad nueva y energética que nunca había tenido antes. El terapeuta primero se sorprende, pero luego se alegra de haber oído esa

energía sana procedente de su estómago, sintiendo el deseo de halagar al cliente, pero se da cuenta de que se podía interpretar como una expresión de condescendencia y decide que la mejor respuesta es asentir.

Si el cliente luego se critica a sí mismo («Soy tan negativa...»), el terapeuta entonces pudo decir algo así como: «Sonaba como si estuvieras creando espacio para ti misma hasta que rechazaste mi sugerencia. ¿No había ahí algo de fuerza positiva? ¿Sentías algo así?». Más tarde se podría preguntar: «Creo que al decir: «No, no podré», se sentía muy bien. ¿Es así?».

No debemos ser demasiado estáticos para que al cliente no le cueste desengañarnos. Pero es positivo que el cliente aprenda que el terapeuta acogerá su aumento de fuerza. En muchas situaciones cotidianas no se aceptará con agrado que esos sentimientos adquieran fuerza.

A continuación incluimos otro ejemplo parecido. El terapeuta pretendía que la clienta narrara su sueño de una forma determinada, gruñendo e irritándose cuando ella pretende contarle a su manera.

C: Quiero contarte mi sueño. Estaba esta persona en el trabajo y resultó que ellos querían que la contratara, pero yo ya tenía a demasiada gente.

T: ¿Se trata de un sueño?

C: No, me pasó en el trabajo. Siempre me *están* pidiendo que...

T: Por favor, cuando cuentes tu sueño, cñete al sueño.

C: No puedo hacerlo de ese modo.

T: Bien, tengo que saber cuál fue tu sueño y qué ocurrió, si es que puedes separar una cosa de la otra.

C: (*Sin escuchar la distinción*) No puedo contar mi sueño; tiene que ver con ciertos temas que tengo que contarte.

T: Sólo para que sepa qué es qué. ¿Vale?

C: En mi sueño, estaba esta persona en el trabajo...

T: (*Casi gritando*) ¡Me desespero cuando no sé si lo soñaste o si ocurrió de verdad!

C: (*Gritando*) ¡No vas a decirme cómo tengo que contar mi sueño! (*Gritando abiertamente*) ¡Ya no voy a volver a dividirme, ni por ti, ni por Dios ni por nadie! ¡Por nadie!

T: (*Silencio*)

C: ¿Estás enfadado?

T: Necesito un momento para volver en mí... Me *ha encantado* lo que has dicho.

C: Sé que me disperso mucho.

T: No, no, estoy acostumbrado a tu forma de hacerlo. Se trata de mí, hago algo gracioso con los sueños, en cierto sentido, los abro enteros. Soy yo, ya volveremos sobre el sueño más adelante. ¡Me ha encantado lo que me has gritado! No vas a dividirme, por nadie, ni por mí, ni por Dios ni *por nadie*.

C: ¡Eso es!

T: ¡Es fenomenal!

C: Sé que querías que no lo mezclara para que supieras qué era el sueño y qué no.

T: Bien, algo dentro de mí cambia, estoy seguro que soy yo. Lo siento con toda claridad. Ahora estoy bien.

C: Lo sé. Pero *puedo* mantenerlo separado. Creía que querías que te contara sólo el sueño, sólo, hasta el final.

T: Lo que importa es que tú no te dividas, ¡por nadie!

C: ¡No *puedo* hacerlo más! ¡No puedo!

T: Suena bien.

C: Eso es muy cierto.

Una cliente me escribió en cierta ocasión: «A veces descubro que influyes en mi crecimiento aunque yo esté intentando ignorarlo. Entonces me siento forzada (si quiero ser honesta) a intentar observar ese proceso o dejarlo correr. Pensaba: «Gene, espera a que llegue a mi centro, independientemente de la gente que me haya agredido [en el sentido anímico o físico]. Eso me calma. La agresión es cierta, pero tú te relacionas más con mi centro que con mi patología. Reaccionaste de esta forma cuando te dije que mi padre me había dado dinero para las clases de piano aunque tenía que pagar los gastos de casa... que [me ayudó a comprender que] mi padre hubiera querido que encontrara mi centro, al margen de que lo perdí cuando acababa de empezar a encontrarlo (tu actitud era silenciosa, por lo que es decisión mía). Lo perdí cuando lo negué, pero entonces tú reflejaste mi deseo de no perderlo.

«Te pregunté si el resto de la patología no necesitaba primero seguir trabajándose antes de intentar "llegar allí". Me contestaste: "Bien, ¿por qué no llegas allí primero, y luego hacemos algo si es necesario?".

Su carta confirma que el movimiento hacia la vida es la esencia de toda persona (ella lo llamaba su centro). Era necesario responder a ese movimiento, antes de estar seguros de que estaba ahí. Cuando sospechamos que tras el miedo y la timidez está el deseo de vivir de la persona, tenemos que responder a ese movimiento.

Definir o identificar la patología nunca es lo importante o el propósito de la terapia. La patología es lo que nos impide seguir adelante. Pero, ¿en el camino hacia... qué? Sea cual sea el nombre que le pongamos, debe ser lo prioritario. Es lo que nos saca de la ciénaga. Lo que está bloqueado por la patología yo lo denomino proceso hacia la vida.

La idea de que hay una dirección hacia la vida no significa que haya ciertas cosas buenas para todo el mundo. No quiere decir, por ejemplo, que la asertividad sea la dirección correcta para todo el mundo en cualquier momento de la vida. En este momento un paso asertivo podría significar *nuestro* avance, recuperar nuestra vida donde antes estábamos silenciados y paralizados. Pero puede que la asertividad sea nuestro pan de cada día y que siempre acabemos metiéndonos en el espacio de los demás. Por tanto, un paso hacia la vida podría consistir, en este caso, en apreciar lo fascinantes que son los demás o preguntarse y esperar para ver qué es lo que podrían sentir ellos antes de decirles nada.

Después de unos cuantos pasos, la dirección hacia la vida podría requerir algo que parece opuesto a lo que se hizo en los pasos anteriores. Por ejemplo, para unos clientes es un gran paso adelante luchar y no retroceder ni esconderse. Para superar ese patrón, luchan abierta y visiblemente, de forma llamativa. Pero más adelante resulta que luchan con mucha más eficacia si no lo hacen tan abiertamente. Por lo tanto, se trata de un paso para que luchan de forma más encubierta. Habrá quien piense que se trata de un paso opuesto, que ahora tratamos de escondernos una vez más. Pero *este* esconderse no es el mismo patrón de retroceder y esconderse anterior. La definición de lo que nos lleva en la misma dirección puede cambiar muchas veces.

No podemos decidir cuál es la dirección hacia la vida de una determinada persona sólo a partir del contenido verbal. Pero cuando algo que lleva la vida adelante surge dentro de la persona, ese algo está muy claro, aunque se pueda posponer, ignorar o negar con facilidad. Los terapeutas deben responder de manera tentativa si no pueden estar segu-

ros de que algún aspecto concreto se experimenta como algo hacia la vida. Pero cuando resulta claro que ese algo está orientado hacia la vida y el cliente todavía lo ignora, el terapeuta debe intentar que se le dé prioridad.

CAPÍTULO 21

VALORES

Algunos terapeutas creen que deben determinar la meta de la terapia para el cliente. Piensan que la terapia es una forma de ayudar a la gente a reorientar sus valores. La suposición de partida es que desde fuera la sociedad inculca las metas y valores a los individuos. Freud (1940/1949) sostenía que el infante sólo es un puñado de impulsos caóticos que no tiene relaciones con el mundo exterior (pág. 108) por lo que todo comportamiento organizado debe ser aprendido. El yo es enteramente un producto de cada sociedad. Freud dijo que es como si el yo hubiera sido «fabricado en Alemania», con su propio sello, igual que cualquier producto industrial. Suponía que nada interno organiza o dirige la vida. Aunque la mayoría de los terapeutas que le han seguido han rechazado esta suposición, está todavía sigue subyaciendo a muchos de los conceptos y actitudes del quehacer terapéutico.

Cuando la gente cree que al iniciar el tratamiento debe ponerse a entera disposición de terapeuta, se pierde de vista algo bastante básico de los seres humanos. Intentar ceder este control silencia o debilita precisamente aquello de la persona que esperamos que salga fortalecido por el efecto de la terapia. Puede haber momentos muy importantes de las sesiones terapéuticas en las que el cliente se viva a sí mismo como un niño y el terapeuta haga del padre bueno que el cliente nunca tuvo, pero esto debe ocurrir dentro de una concepción más abarcadora, en la que los clientes siguen llevando las riendas de sus propios procesos vitales.

De esto se sigue que los terapeutas deben ser neutrales de acuerdo con la propia naturaleza de su intento de ayudar a otra persona a conducir su propia vida. Por último, esta neutralidad en los valores, de hecho, debería mantenerse, pero tal y como intenté mostrar en el capítulo anterior, el terapeuta puede ponerse a favor de la dirección hacia la vida del cliente y tal vez necesite hacerlo mucho antes de que emerja en el

cliente. Lógicamente, el criterio último será el de la experiencia y diferenciación posterior del propio cliente.

La dirección hacia la vida que surge desde el interior del cliente es más precisa y más organizada finamente que cualquier tipo de valores generalizados. Los pasos que surgen en *focusing* y en la terapia experiencial son mucho más diferenciados que las generalizaciones. La observación de estos pasos lleva a una nueva comprensión de los valores. Veamos la diferencia.

Con frecuencia, los valores son pensados en función de principios o preferencias generales, por ejemplo que el sexo es bueno, o que es malo, que la muerte es una parte natural de la vida o que se debe temer, o que la muerte es una calamidad que siempre hay que evitar a toda costa, que los niños merecen todo lo que les podamos dar o que los adultos se deben reservar algo en la vida para ellos mismos. En nuestra sociedad, la gente difiere mucho con relación a tales valores, por lo que carece de fundamento que los terapeutas intenten imponer sus preferencias.

Tenemos que reconocer un proceso de valoración mucho más profundo que esas generalizaciones. Presentaré varios ejemplos sobre valores aparentemente contrarios que ayudaron a diferentes clientes. Veremos que no se trata de opuestos reales. Los valores experienciales no tienen opuestos. Dentro de su contexto, sus significados son más específicos y diferenciados que las afirmaciones que se puedan hacer sobre ellos. Su significado experiencial mueve hacia adelante toda la globalidad de la experiencia compleja.

Pongamos un ejemplo: una mujer se reprende a sí misma por mostrarse irritable e impaciente con sus hijos cuando vuelve del trabajo. Le pido que dirija la atención hacia su cuerpo y sienta su impaciencia para crear el espacio necesario con el que poder escucharla.

Ve que echa de menos tener más tiempo para sí misma. Pero dice:

C: Dispongo las cosas de forma que nunca tengo tiempo para mí misma.

T: *Todo el mundo tiene derecho a tener algo de tiempo para sí mismo. Todos tenemos derecho a eso. ¿Qué sentimiento hay junto a ese no disponer las cosas para tener tiempo?*

Estoy convencido de que los individuos deben dirigir sus propias vidas. Podría parecer que estoy estableciendo un valor universal (todo

el mundo tiene derecho a tener algo de tiempo para sí mismo), pero a mí no me interesan los universales. Siento que el cliente está informando de una parada en su vida. Le pido que enfoque específicamente sobre *por qué* no se toma algo de tiempo para sí misma. Veo que su dirección hacia la vida está siendo suprimida.

Le invito a que sienta y escuche aquello que en su cuerpo se opone a dedicar tiempo para sí misma. Ella enfoca brevemente.

C: No creo que necesite nada para mí misma.

T: Por favor, deja que tu cuerpo te dé la sensación de todo lo que hay junto a esa creencia.

Después de un rato, empiezan a emerger sus propias necesidades como niña. Pero dice que no desea tener estas necesidades.

T: ¿Qué sensación tienes, que hace que no las quieras? [esas necesidades].

Vuelve a enfocar y la encuentra.

C: Mis necesidades tienen que ver con que no se preocupaban de mí cuando era una niña y nunca lo harán. Nunca podrán hacerlo.

T: *Todos los niños deberían tener a alguien que se preocupara por ellos. Ocupémonos, tú y yo, de esa niña que fuiste.*

Se produce un silencio prolongado. Pasamos ese rato juntos, en silencio, ella yo y la niña que todavía hay en ella. Llora calladamente durante el silencio. Luego dice:

C: Deseaba desesperadamente no necesitar nada. Pero eso era porque sabía que nunca iban a atenderme.

Y después de otro silencio largo:

C: Oh... ¡Es lo mismo que he estado enseñando a mis hijos! Cuando necesitan algo, les digo que sean fuertes. Les he estado engañando al decirles que nunca esperen nada de la vida. ¡Estoy tan contenta de haber dado con esto!

Valores experienciales

Aquí el tema no es una cuestión de tener tiempo para sí misma, ni de tener cubiertas sus necesidades y tampoco de sentir que sus necesidades se podrían satisfacer alguna vez. La gente puede soportar no conseguir lo que necesita. El peor efecto ocurre cuando la gente no se puede permitir sentir sus propias necesidades. Debido a la convicción de que sus necesidades no se podrán satisfacer, termina expulsándolas. Por tanto, para esa cliente tener tiempo para sí misma representa una dirección hacia la vida.

Por supuesto que el cariño de esta cliente por sus hijos es real y viene de dentro. Apréciase que *no ha cambiado* sus valores, que lo más importante son los hijos. Ella quería trabajar sobre su impaciencia porque le preocupaba tratar mal a sus hijos. ¿Y ahora qué es lo más importante para ella de lo que le ha surgido durante el *focusng*? Lo que le ayuda a no enseñar algo perjudicial a sus hijos. Su conjunto de valores no ha cambiado. Más bien, se trata de un tipo especial de «cambio»: una diferenciación experiencial, como explicaré a continuación.

En este ejemplo podemos ver lo que significa «diferenciar» la propia experiencia. No es como hacer una distinción *conceptual*. Se podría decir, erróneamente, que ella ha hecho una distinción: antes *sólo* le importaban los niños; ahora se preocupará de sí misma y de sus hijos. Pero no es así. Lo que más le importa sigue siendo sus hijos. Si necesitan todo su tiempo cuando regresa del trabajo, seguirá haciéndolo.

~ La *diferenciación experiencial* tiene lugar entre dos tipos de «ser fuerte». Ella no lo ha pensado verbalmente, pero tampoco llegó a la conclusión de que habría de ser débil. Ha descubierto directamente en su experiencia que su antiguo «ser fuerte» implicaba expulsar sus necesidades de forma que desaparecieran, haciéndole imposible conseguir nada de la vida. Tan pronto como se da cuenta de esto, lo rechaza. El rechazo es inherentemente interno al paso siguiente de la experiencia de este tipo de «fuerte».

A partir de la experiencia se generan valores más diferenciados. Tales valores no son imposiciones externas. Pero entonces, ¿qué pasa con las afirmaciones del terapeuta del tipo, «Todos los niños deberían tener a alguien que se preocupara por ellos»? La afirmación de otra persona puede producir un efecto que lleve adelante la experiencia o que genere bloqueos y dificultades. Por tanto, si mi afirmación entorpece, la descarto. Quizá la reafirme una vez, pero si no fomenta ningún paso hacia

delante, vuelvo a reflejar el lado del cliente. Por ejemplo, este hombre dice:

- C:** Nunca podría darle a mi madre lo que emocionalmente necesita.
T: Sentiste su necesidad, pero nunca podrías darle suficiente de lo que necesita.
C: Y eso siempre hizo que me sintiera insuficiente, inadecuado; me conviene ser capaz de ser mejor pero no puedo.
T: Esto no tenía que haber sido así. No tenías que haber intentado darle todo lo que necesitaba. *Ella* debería haber intentado darte a *ti* lo que *tú* necesitabas. Un niño debería ser cuidado por su madre. La madre no debería, en general, necesitar que la cuidaran de esa forma.
C: Bueno, seguro que no fue así.
T: ¿Pero sí *sabes* que no tendrías que haber intentado satisfacer sus necesidades y sentirte insuficiente?
C: Bien, no, realmente no lo sé. Suena bien. Pero todavía me siento de la misma manera. Tengo que intentarlo y siempre me siento insuficiente.
T: ¿Podemos tocar dónde, ese niño que tú eras, sigue *sintiendo* que debería haber sido capaz de hacerlo? ¿Podemos decirle que no tendría que haberlo sido?
C: (*Silencio*) Algo así. (*Silencio*) Hay una sensación de desesperanza. «Nunca puedo hacerlo bien».

Mi afirmación no ha movido nada en absoluto. Por tanto, prosigo con el sentimiento que él encuentra en ese punto, el mismo que intentaba expresar al inicio:

- T:** Lo sientes como desesperanza. Se trata de una sensación de «Nunca puedo hacerlo bien».

En el siguiente ejemplo, mi afirmación sí que le ayudó:

- C:** Es tan difícil resignarse a que ella [su mujer] pueda morir [de cáncer].
T: (*Escucha durante un lapso de tiempo prolongado*) Esto no debería estar pasando. Una persona con cuarenta años y un hijo pequeño... ése no es el momento de morir. Eso no debería suceder. No está bien. (*Me*

mira fijamente y luego se aprecia un gran alivio en su cara y en su cuerpo. Aparecen algunas lágrimas. Se queda sentado un buen rato, respirando profundamente. No supe por qué hasta que se explicó.)

C: Estaba intentando sentir que no *está* mal que ocurra.

Mi pequeña afirmación se había conectado, llevando adelante algo dentro de él que estaba reprimido y silenciado.

Ante una calamidad, algunas personas no se limitan a *afrontar* la realidad, lo que ciertamente deberían hacer. También intentan convenirse a sí mismas de que, ya que está ocurriendo, debe ser lo apropiado. Mantienen una relación con Dios que nunca mencionan. Creen que todo lo que ocurre es por la voluntad de Dios. Pero las calamidades no es lo que la justicia orgánica interior desea. La persona quiere curarse, moverse en una dirección de vida.

En este caso no sentí por adelantado que la dirección hacia la vida de este hombre estuviera retenida y derrotada. Me limité a manifestar mi propia convicción y hubiera estado dispuesto a descartarla si se hubiese convertido en un obstáculo.

Con otra persona y en otro momento el contenido conceptual podría parecer ser el contrario:

C: Él [un amigo cercano] tenía mi edad cuando murió. Desde entonces siempre he sido una persona tensa y miedosa, como si así me mantuviera de una pieza. (*Enfoca. Luego exhala un gran suspiro de alivio*) Oh... es lícito morir. Es lícito morir. Esta frase es muy importante para mí. Es lícito morir.

T: La tensión se reduce si dices: «Es lícito morir». No se trata de algo que está prohibido.

Visto como valor generalizable, éste parece ser el opuesto al del ejemplo anterior. Pero aquí entendí que todo el cuerpo de este hombre se había mantenido tenso ante la posibilidad de morir. Durante el *focusing* descubrió que esta tensión no era el miedo a la muerte que le había parecido ser. Más bien se trataba de la sensación de que morir es inherentemente malo y, por tanto, algo prohibido. En cuanto se dio cuenta de esta distinción, la diferenciación claramente del miedo a la muerte y ésta se redujo.

Aquí, el significado *experiencial* no es el contrario al del ejemplo anterior. No significaba que la muerte fuera «adecuada», como el hombre del ejemplo anterior había intentado creer. Sin el engranaje *experiencial* que lleva adelante la afirmación, no sabemos cuál es su significado: sin entrar en la sensación sentida y llevarla adelante hacia otra experiencia posterior, la persona que lo dice tal vez no sepa lo que significa. Aunque la afirmación pueda ratificarse y mantenerse como tal, la forma en que lleva adelante la experiencia es exactamente lo que significa justo en ese momento. La experiencia es siempre más compleja que los conceptos.¹

El terapeuta no puede saber previamente qué afirmación general llevará adelante la vida para el cliente. Fácilmente yo le podría haber dicho al segundo hombre lo que le dije al primero. Si hubiera dicho que la muerte de su amigo no estuvo bien, seguramente él lo habría ratificado, pero no le habría producido ningún efecto experiencial porque, a través del *focusing*, necesitaba encontrar su prohibición implícita ante la muerte.

¿Se sugiere con esto que el significado de toda afirmación es puramente individual? No, en absoluto. Casi todo el mundo puede apreciar las diferencias experienciales de los demás, una vez que las entienden. Existe un factor interhumano en la diferenciación experiencial.

¿Responde esta sensación de exactitud orgánica a las leyes de la naturaleza? Por ejemplo, que «todos los niños deberían ser protegidos» parece cierto de todas las crías animales de la naturaleza. Pero los dos ejemplos siguientes muestran que la sensación corporal de exactitud no se basa solamente en los hechos de la naturaleza. Consideremos el ejemplo siguiente: un cliente parecía recordar vívidamente cómo era de recién nacido. Sus dos hermanos mayores le miraban y meneaban la cabeza. «No sirve», decían, «no sirve para nada».

C: Sentí tal desprecio. Simplemente no servía, no servía para nada. Y no podía defenderme de ellos. No tenía lenguaje. ¡No podía contestarles!

1. Gendlin, E. T. (1997). «Los valores y el proceso experiencial», en Alemany, C. (comp.), *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. T. Gendlin*, Bilbao, Desclée de Brouwer.

T: Descargaron todo el desprecio sobre ti y tú no tenías todavía el lenguaje para defenderte. Eso no fue justo. *No debería haber sido así. Deberías haber tenido alguna forma de defenderte.*

Fue un momento crucial. Se expandió visiblemente, sus hombros se pusieron rectos como si estuviera quitándose un peso de encima. Respiró mejor.

C: Sí. Debería haber tenido una forma de contestar. He vivido soportando ese desprecio toda mi vida, pero ya no tengo que hacerlo nunca más.

La naturaleza no nos ofrece ningún medio para hablar cuando llegamos a este mundo. Por lo que mi afirmación no procede del modo de ser de las cosas en la naturaleza. Este ejemplo lo demuestra claramente.

El contraejemplo proviene de un emigrante ruso que me hablaba sobre la buena vida que tenía aquí:

C: Nuestra forma de vivir aquí no es real. Muy poca gente vive así. La realidad habitual del hombre en el mundo es como mi madre, mis hermanos y yo vivíamos en una habitación y dedicábamos todas nuestras energías a sobrevivir. Tengo que encontrar una forma de decirle a mis hijos que ésta no es la realidad del hombre.

Mis afirmaciones de valor sobre lo que debería ser, sobre lo que sería más justo que lo que nos ofrece la naturaleza o la sociedad quizás parezca oscurecer los conocimientos que este hombre valora y quiere transmitir a sus hijos. El hecho de que ambos podamos apreciar esos conocimientos muestra que en ellos (y en cualquier diferenciación experiencial) existe algo universal.

En el primer ejemplo de los dos que vienen a continuación, el cliente había sufrido abusos sexuales durante su infancia. Había estado descubriendo una cantidad considerable de experiencias dolorosas. En cierto momento le dije:

T: Eso no debería haber pasado. Sé que así fue, pero no debería haber pasado. No estuvo bien.

C: No. Así no es el mundo. Cualquiera puede hacer cualquier cosa a cualquiera.

Aun así, algo resplandeció en sus ojos. Podía ver que algo en su interior se había movido. Algo recobró vida, se agitó, se soltó. Hay algo dentro de la persona que sabe, y *siempre ha sabido*, que el abuso no tenía que haber ocurrido. No es necesario que se esté de acuerdo con las palabras.

Siguiendo su respuesta meneó la cabeza y reafirmó lo que yo ya sabía; le dije: «No. Eso no debería haber pasado. Sé que pasó pero no debería haber pasado. Estoy seguro. Todos los niños deberían estar protegidos. Pero sé que tú me estás diciendo que no, que se puede hacer cualquier cosa a cualquiera». Ella continuó con algo diferente.

Cuando un niño es maltratado, la sensación interna de que algo malo ha pasado puede estar silenciada, pero nunca desaparece del todo. Se encuentra desmotivada, confundida, vencida, aplastada por los acontecimientos presentes, pero permanece y se lleva adelante.

El siguiente ejemplo, aparentemente opuesto al anterior (con alguien que no es un cliente), muestra que el tipo de conceptos generales a los que me adhiero (a saber, que todo organismo tiene una sensación innata de lo bueno), puede acabar siendo irrelevante por la forma en que otra persona realiza una diferenciación experiencial. Y, como en todas las diferenciaciones experienciales, también podemos apreciarlo.

A menudo sugiero que algo no debería haber pasado. Ella tuvo una reacción contundente:

Odio eso que dices. Yo ya he superado todas estas cosas que me pasaron. Y ahora tú me dices que regrese a algún momento anterior a que ocurrieran, como si no hubieran pasado. Ahora soy mayor porque las he superado. ¡Y tú me estás diciendo que vuelva a ser más pequeña!

Debido a que no se trataba de un cliente y a que yo estaba interesado en el tema general, no retiré mi afirmación con la rapidez suficiente. Para cuando hube terminado de explicar mi punto de vista, ya se había producido algún cambio. Cuando nos vimos al día siguiente, dijo:

Me ha llevado casi toda la noche volver a encontrarme tan bien como siempre.

Vemos lo insensato y lo perturbador que puede resultar afirmar algo con un valor generalizado a alguien sin conocer el efecto experiencial que tiene. No podemos saber qué significado tiene una afirmación en otra persona o en nosotros mismos, a menos que nos introduzcamos a través del *focusing* en su efecto experiencial.

Podemos sentir lo enorme que es la capacidad de la vida humana para ser llevada adelante de formas muy diversas. Su complejidad permite muchas diferenciaciones que son valiosas, incluso indispensables una vez que las tenemos. También vemos lo pobres y escasas que son nuestras propias afirmaciones.

BONDAD ORGANÍSMICA SIN CONOCER LO QUE ES CORRECTO

También podemos confirmar la bondad orgánica sin ninguna afirmación y sin pensar que sabemos en qué dirección se moverá lo que sea adecuado. En *focusing*, podemos preguntar: «¿Cuál sería el próximo paso apropiado?». La «exactitud» queda cognitivamente abierta a cualquier cosa. Nos terminamos acostumbrando a una sensación de lo «exacto», sin definir por adelantado lo que esto significa.

En ocasiones puedo decirle a un cliente en conflicto: «Sería útil no tener que elegir entre ellos. Intenta decidir que quieres todo lo que sea bueno, y nada que no lo sea».

Esto pronto se convierte en un movimiento valioso porque derrite el bloque conflictivo trayendo consigo un alivio físico y una apertura. «Oh... quiero todo lo que pudiera estar bien.»

Una cliente ha estado asistiendo a sesiones gúestálticas para integrar dos aspectos divididos de su «personalidad múltiple». Luego sintió una gran pérdida. En este caso, la integración resultó ser negativa.

C: Algo no fue bien. He integrado y perdido algo.

Cuando lo comprendió, contesté:

T: Oh sí, ese tipo de integración puede ir mal. Conozco a un niño que toca el violín y el piano. Practica cada uno durante media hora al día. La gente que se dedica a la integración le pedirían que tocara ambos en el mismo momento.

C: Pero yo no sé qué hacer. Algo parece empujarme hacia la integración, juntarlo todo. (*Parece ansiosa al respecto*). No sé qué hacer.

T: No lo decidas. Límitate a preguntar qué estaría bien y permanece abierta a lo que pueda surgir.

C: No quiero integrarlo; sólo quiero lo que esté bien.

Eso le alivió. Ahora, cuando se siente internamente atrapada, dice: «Sólo quiero lo que está bien», abriéndose a lo que pueda ser. Esto tiene un profundo efecto sobre el cuerpo. Si se dice y el cuerpo responde, el conflicto se diluye. Ya no se enfrentan unas cosas con las otras. De hecho, no lo hacemos *todo de una pieza* en nuestros deseos. Lo cual nos deja respirar, reordenar todo nuestro cuerpo. La experiencia supera la obstrucción. Luego, *a partir de la experienciación posterior*, se puede formular un camino nuevo.

A veces esto también trae a la superficie compromisos falsos o poco firmes. El cliente puede sentir de pronto: «Oh, *quiero* que sea malo para mí porque soy un loco». Luego también se entra en esto.

Evidentemente no siempre se reconocen las cosas poco firmes o desvirtuadas, pero en ocasiones éstas poseen un determinado olor. O se encuentran tan cerradas y paralizadas que no se puede entrar en ellas ni sentir las. Esas cualidades se vuelven familiares.

Afirmar una bondad físicamente sentida, aunque desconocida, es un procedimiento útil.

Ningún criterio formulado determina el momento en que la experiencia es llevada adelante. Ninguna meta y ningún valor que se introduzcan en el proceso terapéutico determinan su dirección y sus pasos.

Podría dar la impresión de que ninguna afirmación de valor general resulta útil, ya que nos puede ir mejor con una sensación de valor libre de contenidos, y porque (como vimos antes) no podemos saber el significado de las afirmaciones sin conocer primero sus efectos experienciales. Pero las afirmaciones de valor generales tienen mucha importancia, ya que, precisamente, *pueden tener grandes efectos experienciales*.

Cuando descubrimos o recordamos un valor, se puede producir un cambio corporal parecido al que se produce durante el *focusing*. Cuando lo reafirmamos, toda nuestra forma de sentir puede cambiar delante de nosotros. Si se trabaja sobre un problema, este gran cambio altera todo el contexto que rodea al problema. La afirmación de valor permi-

te que el problema se pueda sentir dentro del contexto de la dirección hacia la vida. Esto no soluciona el problema, pero ahora el problema produce una sensación sentida nueva, de forma que surjan pasos hacia su solución. Por tanto, los valores constituyen una vía de entrada a la terapia.

La gente afirma dichos valores de muchas formas distintas, por ejemplo en términos de autodesarrollo, o en términos éticos, estéticos, políticos o espirituales. Pongamos algunos ejemplos.

Para el propósito del tema que discutimos aquí, definiré lo *político* como la oposición a la opresión de cualquier tipo. Si una persona es conservadora al oponerse a la opresión política, algunas de estas actitudes se pueden transferir a la lucha contra la opresión psicológica.

Si el caso es que el cliente está seguro de que la opresión política o social es errónea, esto podrá ser aplicado, evidentemente, al modo en que el *superyó atenaza* a la persona. Sin esta analogía el cliente puede creer que el *superyó está* en lo cierto. Pero una vez que se aprecia la existencia de una opresión interna, estamos convencidos de que es errónea.

Esta actitud *política* también puede generar un sincero autorrespeto. Por ejemplo, en vez de avergonzarse por su mala gramática, una persona que ha recibido poca educación puede decir: «¿Ves?, ni siquiera me enseñaron a hablar bien». Deseamos oponernos a la opresión; nos uniremos a ella si bajáramos los ojos ante las heridas y cicatrices que ha dejado, en vez de respetarlas.

A una cliente mía le pegaban de niña siempre que quería algo. Ahora nota cómo su estómago se retuerce violentamente cada vez que dice ciertas cosas como que quiere ser dueña de sí misma. Cuando su cuerpo, todavía hoy, se encoge para evitar los golpes, se reprende llamándose cobarde. Le hablo sobre un tipo que conocí bajo la mesa cada vez que oía el ruido de un avión. «Todos los demás le respetábamos», le dije. «Sabíamos cómo había llegado a eso.»

Le invité a que tuviera respeto por su respuesta corporal como en el caso del veterano de guerra. Debería ser respetado por lo que es, ¿o no?

Este tipo de cambios de actitud puede alterar el contexto de un problema e influir en la forma en que todo eso existe en el cuerpo de la persona.

La certeza de que la opresión es mala y la igualdad buena también se puede transferir a las relaciones personales que enfatizan los derechos implícitos del cliente y también los de los demás y que el cliente pudiera estar infringiendo.

La terminología política, la espiritual y la psicológica parecen cubrir una gran variedad de temas, pero si se toman de forma experiencial, todas son implícitamente una sola, ya que se oponen a la opresión, pero las diferentes terminologías les otorgan una influencia diferente.

La literatura espiritual, tan prolífica como es, no acierta al hablar de lo implícito. Una vez que hemos accedido a lo implícito, podemos verlo reflejado de un extremo a otro de la literatura espiritual (similarmente, podemos decir que todo método terapéutico tiene que ver con lo implícito). Pero no se muestra a la gente que todavía no lo tiene.

Los profesores de las religiones orientales mantienen que la gente tiene que encontrar su propio gurú interno; pero algunos de ellos proceden a imponer un gurú externo de forma autoritaria. Las autoridades psiquiátricas y espirituales hacen, a mi entender, algo muy parecido. El cambio que necesitamos sólo puede ocurrir política y espiritualmente si los individuos descubren su propia fuente interior de dirección. Pero el lenguaje espiritual hace que esta fuente suene tan enrarecida que la gente normal cree que no podrá encontrarla.

Los valores espirituales pueden producir un cambio global en la persona. La literatura espiritual posee formas muy potentes de cambiar el contexto global que rodea a un problema. La gente de hoy en día quizá tenga que esforzarse para comprender el lenguaje de este cambio de forma experiencial. Palabras y frases nuevas nos ayudan a llevar adelante la sensación de inmensidad y significado experiencial que trasciende las concepciones mundanas.

Por ejemplo, se puede producir un gran cambio al imaginar el final de la propia vida y luego volver al presente. Nos ayudará a reconocer las cosas que sentimos que son importantes de nuestra propia vida. Éste es un ejemplo de dicho tipo de cambio: durante la meditación los problemas personales parecen pequeños. Puede parecer que esas minucias no nos volverán a alterar nunca. (Pero poco después, nos arrollarán como siempre. Continuaré hablando de esta cuestión más adelante.)

Al igual que en el político, el contexto espiritual puede invertir el valor positivo y negativo de un aspecto de nuestras vidas. Una vez más,

lo que la mayoría de la sociedad devalúa ahora parece ser valioso, y viceversa. Recordemos cómo las inversiones pueden promover un cambio en nuestra forma de sentir los problemas.

Ahora consideremos el modo en que este tipo de cambios se relaciona con nuestro trabajo sobre los problemas personales vitales. Por ejemplo, un valor espiritual quizás nos diga que los problemas personales no son reales. ¿Cómo pueden serlo? Sólo son pequeñas «preocupaciones del yo» —un maestro de Zen no se inmutaría—. Se puede sentir un gran alivio corporal como respuesta. Pero esto no significa el fin de los problemas personales.

Parte del alivio es apropiado. Como con cualquier cambio sentido en *focusing*, necesitamos dejar que ese cambio se complete. Cuando dicho cambio ha pasado, hemos de sentir qué es lo que queda de la dificultad.

Un valor espiritual quizás nos haga sentir tan bien, nos libere de tanta tensión y peso, que fácilmente podemos equivocarnos al ignorar lo que queda del problema.

Por ejemplo, mientras se siente mal en medio de un problema, una persona refleja: «Existen muchas historias humanas y la mía sólo es una más. No tengo que "identificarme" tanto con lo que me pesa. ¡No soy la historia! Soy la vida humana que mira fuera desde dentro de mis ojos». Esto es verdad.

A partir de este tipo de conceptos, se deduce que nada de las dificultades personales debe perdurar. Pero todavía sigue existiendo lo que queda del problema, aunque no aparezca en los términos de dichos universales. Si la persona siente lo que queda del problema, todavía lo notará, por mucho que se haya reducido su intensidad.

Si la persona enfoca sobre lo que queda del problema mientras se siente mejor, los pasos para solucionarlo vendrán con más facilidad. Pero la gente todavía debe trabajar sobre toda la globalidad personal, incluso después de que un valor genere un cambio corporal. No podemos evitar siempre los matices sentidos de una situación, como si pudiéramos deshacernos de todas sus demandas y oportunidades para desarrollarnos.

Las situaciones concretas son oportunidades para desarrollar fuerzas también específicas. Algunas veces éstas nos dan problemas justo donde más necesitamos desarrollarnos, el punto en el cual se pueden origi-

nar significados y conductas específicas nuevas. Entre las grandes verdades espirituales y la lóbrega situación se encuentran los escombros, la rabia, el miedo y la tristeza, entremezclados con los acontecimientos relevantes. La evitación de toda esta complejidad personal y el intento de vivir sólo con los universales impedirá el desarrollo personal en las áreas de nuestra vida que más lo necesitan. Ningún principio universal puede reemplazar el verdadero aprendizaje interactivo en la complejidad de la vida.

El monje parece escaparse de las situaciones de la vida viviendo en la completa contemplación. Pero pronto siente envidia porque el hermano Edward está más cerca del abad. Ser humanos significa asumir el reto para seguir desarrollándonos cada día. Los universales no se contraponen a la necesidad de afrontar los retos personales específicos. Muy al contrario, se pueden afrontar mejor dentro del contexto universal.

Cuando todo un problema parece estar espiritualmente solucionado, descubriremos que esto sólo nos brinda el contexto adecuado desde el que se procesa el problema. Quizá ya nos sintamos bien o casi, y sigamos adelante con nuestros asuntos, apreciando que todavía permanece un tenue sentimiento de agitación. Si ése es el caso deberíamos decir: «¡Cáptalo! Permanece con ello un momento, no lo dejes introducirse lentamente dentro de ti». No queremos ignorarlo, pero tampoco queríamos verlo como si estuviéramos reincidiendo en lo mismo y dejando de lado el alivio que la solución espiritual nos concedió. Se trata, más bien, de la versión corporal del problema, este pequeño e inquieto sentimiento, que fácilmente podríamos ignorar. Éste es el signo de que nuestro cuerpo sabe a qué aspecto de nuestro problema todavía no nos hemos enfrentado. «Muy bien, ¿qué sigue estando "inquieto" en ese aspecto?», le preguntamos a la inquietud («inquieto» es sólo el asidero de la cualidad global).

Los valores deben tener un efecto orientado hacia la vida, energizante y hacia el desarrollo. Si hacen retroceder la energía de la persona, no están siendo utilizados de una forma experiencial. La terminología espiritual puede suponer una forma de opresión. Ha de traer una sensación de apertura, y no de reducción y resignación. Debemos *sentir* si se está produciendo una apertura o un estrechamiento para evitar limitarnos a nosotros mismos. Si una determinada afirmación de valor dada nos constriñe, podemos enfocar y esperar a que surja una versión más verdadera y diferenciada.

Como he intentado mostrar con muchos ejemplos, el efecto experiencial de una afirmación no puede conocerse sólo a través de la propia afirmación. La afirmación tendrá muchos efectos no pretendidos en la complejidad experiencial de la persona.

¿Cómo podemos reconciliar la universalidad de los valores con la unicidad, complejidad y variedad de las personas? Nuestras capacidades humanas están aumentando constantemente y haciéndose más variadas. Ningún concepto de naturaleza universal puede limitar el amplio abanico de posibilidades. No existe ningún contenido humano universal. Sólo veremos el universal en el hecho de que siempre podemos comprender los pasos de diferenciación experiencial de toda persona, si se nos permite acompañarla. En ese sentido todos somos iguales, como ocurre con el bulbo del tulipán, del que sólo pueden salir tulipanes. Pero en el caso del hombre, el cuerpo siempre desarrolla nuevas formas de llevar adelante un mismo proceso que es prefigurado de antemano en el bulbo.

CAPÍTULO 22

LA FUNCIÓN INTEGRADORA DEL ORGANISMO

El organismo puede completar lo que debería haber pasado en su infancia y juventud temprana. Y lo hace relativamente rápido. La gente supone erróneamente que esto no es así porque la persona ya es un ser adulto. Evidentemente, la interacción actual no se caracteriza por la lactancia o el cuidado infantil. Pero esta interacción presente puede ofrecer implícita y específicamente la continuación actual de los procesos que se detuvieron en la infancia. El cuerpo ha implicado los siguientes pasos simples desde entonces y los representará si la interacción así se lo permite.

En el capítulo 15, sobre las imágenes, mostré que esta continuación puede realizarse con imágenes éstas si surgen a partir de un proceso *corporal* dentro de una *interacción* segura, protectora y de acompañamiento. Por ejemplo, la atención que no tuvo la niña se da cuando la mujer que nunca tiene tiempo para sí misma se sienta en silencio conmigo, ambos adultos y preocupándonos por la niña que fue.

Este es otro ejemplo: la clienta lamenta la ausencia total de buenos «modelos» femeninos durante su infancia. Mientras habla y atiende a la sensación corporal de lo que está diciendo, se hace evidente las carencias de dichos modelos. A medida que avanza, va creando de una manera mucho más detallada y vívida lo que nunca tuvo. Estos modelos son tan vívidos que *casi* podrían *estar* aquí. Su presencia se sentiría de manera concreta, si no fuera por el hecho de que la clienta se encuentra embargada en su tristeza, su rabia y sus lamentos por no haberlos tenido nunca. Esa tristeza y esa rabia ya habían sido sentidas y reflejadas en otras ocasiones. Como éstas ocupan su cuerpo, ella no puede sentirse tal y como lo hubiera hecho de tener tales modelos. El terapeuta que sabe cómo trabajar con la energía corporal no ignora que la clienta podría sentir físicamente la presencia de estos modelos femeninos, si su cuerpo no estuviera tan ocupado con sus habituales sentimientos de rabia y sus lamentos.

Ahora ella menciona a una mujer que hubiera sido un buen modelo femenino. «Si al menos alguien como ella hubiera estado allí cuando yo era pequeña...» Yo le digo algo así como, «Hagamos que esta mujer esté aquí ahora», y le pido que vea *cómo se siente su cuerpo* con esa mujer aquí. Lo siente palpablemente; todo su cuerpo cambia.

Hago lo que puedo para que se mantenga junto a este sentimiento durante unos minutos y para que lo recupere cuando parece haberse marchado.

Luego le pregunto acerca de una o dos mujeres más, mujeres que ella conoce y que son así.

C: X y sí, también Y, en cierto modo. ¿Cómo me gustaría poder tener [la primera mujer] y X e Y aquí ahora, conmigo, y todo el tiempo!

Continúa hablando y la sensación sentida desaparece. Empieza a lamentarse otra vez. Le vuelvo a preguntar cómo se siente físicamente su cuerpo con las tres mujeres aquí. Una vez más, la globalidad de su sensación corporal cambia.

C: Sí, ahora las tengo *a mí alrededor*. Estoy bien. Me encantaría tener una enfrente, otra a un lado y la otra en mi espalda. Las quiero por todos lados, como en un círculo.

Está ocurriendo ahora. En su cuerpo, muy profundamente, algunos tejidos están cambiando y creciendo.

Durante un período de varios meses su cuerpo cambia de esta forma reiteradamente. Gradualmente se empieza a apreciar un cambio físico más permanente. Después de un tiempo, otros problemas cobran relevancia y aprecio que *esta* carencia se ha (lo que yo llamo) *completado a sí misma*.

Desconozco si esta cliente tuvo imágenes. Las tuviera o no, los pasos del cambio surgieron al permitir que la experiencia corporal estuviera junto a estos modelos femeninos. Nuestras interacciones concretas constituyen la realidad en la que se producen estos procesos. Esta forma de estar juntos en silencio y en contacto a lo largo de un período de tiempo prolongando *implícitamente* da continuación a todo tipo de procesos antes bloqueados. El organismo puede completar las lagunas,

aunque el cliente se limite a informar de los acontecimientos ocurridos a lo largo de la semana. Es más fácil que ocurra cuando el cliente habla sobre lo que le falta y es escuchado y comprendido profundamente. Observo que el organismo tiene más posibilidades de completar las lagunas cuando se presta atención a la cualidad corporal de estar con lo que se necesita que ocurra.

Otro ejemplo: la clienta había tenido muchas experiencias terapéuticas previamente, y podía decir algunas cosas profundas con facilidad. Dice que su marido es algo así como su padre en cuanto a su falta de expresividad:

C: Me gustaría sacarles a ambos de detrás de sus periódicos. Siempre me he tenido que esforzar para atraer su atención. Y ni siquiera lo conseguía.

Según la escucho, espero que en la presente interacción conmigo consiga prestarle atención, y no sea una de esas interacciones en las que siempre nos estamos esforzando sin conseguir nada.

En la sesión siguiente dijo algo así:

C: Hace que me sienta como si fuera sólo una mitad. Me refiero a medio mujer, medio hombre. Siempre tengo que hacerlo todo. Mi parte de hombre siempre tiene que estar haciendo algo. Nunca puedo limitarme a estar y dejar que algo me venga. Si fuera sólo una mujer, podría confiar en que él estaría ahí, sin tener que *hacer* nada. Podría dejarme llevar. Simplemente estar.

Yo podía sentir el deseo en esta descripción. El anhelo de un padre es tan sólido y fidedigno que ella puede descansar en él sin presión o tensión, en vez de tener que esforzarse para tirar de él. Hasta cierto punto sus sentimientos hacia él son como una necesidad. Dice:

C: Desearía poder sentarme en su regazo.

Luego yo podría decir:

T: Podrías intentar esto: trata de sentir que estás físicamente en su regazo, realmente sentada en su regazo, y permanecer ahí.

Se sentó «en su regazo», en silencio, durante quizá 20 minutos. Se deben haber producido muchos pasos durante el proceso. Después dijo:

C: En un momento dado, hace poco, estaba sentada en el suelo a su lado y sus órganos sexuales estaban colgando sobre mi cabeza como un racimo de uvas.

Verdaderamente parecía tratarse de un proceso físico muy profundo y supuse que era positivo. Pero tenía que preguntarlo:

T: ¿Era positivo?

C: Oh, sí (*suspira*).

Estos breves ejemplos anotados algún tiempo después de las sesiones no hacen justicia al proceso. No muestran la interacción concreta de fondo que constituye implícitamente la realidad en la que tiene lugar la experiencia corporal. Mis instrucciones parecen bruscas, como si el terapeuta dirigiera todo el proceso. Pero cuando los clientes se acercan mucho a este proceso, cuando sienten vívidamente lo que se necesita, entonces les sugiero que ellos pueden permitir que *sus cuerpos sientan* que lo esencial está *realmente pasando*. Luego lo que se necesitaba se completa a sí mismo, si nuestra interacción presente es ya de ese tipo en la que tiene lugar lo implícito.

A veces, cuando lo he sugerido demasiado pronto, no ha pasado nada. También he visto que no se lo puedo explicar al cliente. Suena artificial, como demasiado ilusionado, un sustituto de la solución real y, por tanto, resulta desalentador. Por supuesto, el proceso es cualquier cosa menos un sustituto. Se trata de lo que ocurre específicamente, no de meras simbolizaciones. Pero su descripción suena como fantasía porque no hay forma de decir que la interacción concreta es la ocurrencia implícita de estas cosas.

No creo que debiéramos indicarles que experimentaran vívidamente aquello de lo que carecieron con anterioridad con la intención de promover este proceso. Sería artificial y, por tanto, efímero. Pero cuando ocurre por su propia cuenta, sólo necesitamos decir en algún momento: «Déjate sentir *en tu cuerpo* cómo es estar ahí».

Como hemos estado viendo a lo largo de todo el libro, puede ser vital introducir el cuerpo como elemento terapéutico. Un cliente me comenta que hace *focusing* durante 20 minutos dentro de su rutina diaria. No estoy seguro, pero me da la impresión de que se refiere a que desconecta de su cuerpo y continúa como una rutina automática, mientras hace lo que cree que es *focusing*. De forma semejante, muchos clientes desconectan de sus cuerpos durante la sesión terapéutica. El cuerpo se queda sentado, inmóvil, ya sea desplomado o manteniéndose recto. El cliente se limita a esperar hasta la conclusión de la terapia. Se pueden producir muchos más cambios terapéuticos si el cuerpo participa.

En los ejemplos que he mencionado, cuando pido a los clientes que vean cómo se sienten cuidados, en sus cuerpos, se topa con la triste convicción de que nunca podrán satisfacer su carencia. El cuerpo del cliente está lleno de rabia, tristeza y formas autísticas de hacer frente a los problemas. Todo esto entorpece el proceso, aunque la interacción presente pudiera satisfacer implícitamente dicha carencia. Una cliente decía, tirada en la silla y con un gesto de resignación: «Dentro de mí ya había renunciado a ser amada. No mendigaré. Me alejaré, pobre pero orgullosa. (Ríe y señala su nariz). «O hago que la otra persona se sienta bien.» Lógicamente, nosotros trabajamos sobre los patrones que se han constituido alrededor de la necesidad insatisfecha, así como sobre la rabia y la tristeza. Y, por supuesto, trabajamos sobre ellos desde una interacción en la que la necesidad se satisface de forma concreta. Pero al pedir que permitan que su cuerpo lo sienta como *ocurriendo* realmente puede abrirse paso entre estos patrones y sentimientos que caracterizaban su no ocurrencia, de forma que realmente ocurra.

Otra carencia fundamental que puede completarse a sí misma es *estar enraizado*. En todas partes los niños duermen sobre los cuerpos de sus madres. En la sociedad occidental los niños duermen solos. Este hecho probablemente explique por qué tanta gente en nuestra cultura carece de una sensación de enraizamiento. Se trata de una sensación corporal de continuidad con la tierra. Es una sensación de solidez bajo nosotros, que nos lleva a algo así como tumbarnos sobre la hierba, sintiendo la gran tierra bajo nosotros. Mucha gente no es capaz nunca de soltar todo su peso.

Puedo contarle al cliente la historia del cómico que decía que tenía miedo a volar. No se fia del avión por lo que se sujeta a sí mismo por

foco de
atención

• recibir atención
• sentirse cuidado
• el estar enraizado

los codos. Nunca deja caer su peso sobre la silla. Ambos reímos y luego le pido al cliente que sienta el apoyo del sillón, del suelo, de la tierra, para que pueda descansar y soltar todo su peso.

A menudo los sueños muestran este problema. Algunos temas comunes de los sueños son, por ejemplo, colgar de una cuerda, estar en una buhardilla sin escaleras, sobre una escalera desvencijada o en un ascensor que no baja. Caerse por una ventana *al suelo* es un signo de que se está llegando a lo importante, pero todavía de una forma irregular.

Una madre es un puente entre el niño y el suelo. Ella le sostiene con seguridad. Algunos clientes tuvieron madres muy distantes cuya falta de cariño continúa de adultos. Cuando el cuerpo de este tipo de clientes se enraíza genuinamente, puedo decir: «Una madre es un puente con el suelo. Ahora que tú tienes tu propio suelo, ya no la necesitas para nada».

El enraizamiento ocurre implícitamente en la mayoría de las sesiones terapéuticas buenas, pero especialmente cuando dos personas se sientan en silencio en un contacto profundo que ambas perciben. En esos momentos el descanso total y la seguridad del enraizamiento temprano puede hacer que éste se complete a sí mismo.

¿CÓMO PODEMOS SITUAR TEÓRICAMENTE ESTE COMPLETARSE?

Veamos ahora por qué el organismo puede completar las lagunas que posee, los acontecimientos necesarios implícitos que nunca ocurrieron. Si conseguimos entenderlo teóricamente, nuestro trabajo con las imágenes, los sueños, la energía corporal y la interacción implícita específica será más comprensible.

La mayoría de las teorías actuales suponen, erróneamente, que sólo se sabe lo que se ha experimentado. No es así. El organismo del infante *sabe* antes de nacer cómo será recibido por su madre. Esto incluye ser recibido con los brazos abiertos que levantan al niño y lo acurrucan y por los pezones que primero traen un determinado fluido que luego se convierte en leche. El infante y la madre son ambos un solo sistema y todo el sistema se encuentra preparado.

Jung mantenía que los organismos no poseen solamente la experiencia de su madre y padre reales, sino que también tiene una madre y

un padre internos (-arquetípicos-). En Jung esta idea sonaba misteriosa y en cierto sentido así es. Pero también podemos pensar sobre esto desde mi teoría.

El niño y la madre, juntos, son un solo sistema, tanto cuando el niño está en la matriz como después. El niño nace preparado para el pecho y el pecho está preparado para el niño. Si no hay pecho, el niño llora y pasa hambre. Pero, si no hay niño, también el pecho tiene dificultades. Si el niño muere o es separado de la madre, el pecho duele, se endurece y tiene que ser bombeado.

Si una cría de gato desaparece, la gata madre la busca por cualquier sitio. Si aborta poco antes de tener la cría también la busca y cogerá y se llevará pequeñas figuritas o prendas que ella crea que son su cría.

Algunas personas dicen: «Nunca me he sentido amado, por lo que no sabría reconocer qué es eso». Pero esto no es cierto. Cualquier organismo se impulsa por el amor y el cuidado de sus congéneres. La persona consciente puede desvirtuar o percibir los patrones de siempre, pero el cuerpo dará un paso hacia delante si estos patrones suceden dentro de la interacción.

En cierto sentido, lo que debería haber pasado es sólo una idea, mientras que lo que ocurrió es real. Pero en otro sentido, lo que debería haber pasado es *más real*. Después de todo, lo que pasó fue debido a las debilidades y a las vidas perturbadas de las personas limitadas que fueron los padres de ese sujeto. Su forma de comportarse fue un accidente. Por otro lado, lo que se espera del organismo es tan real como los propios órganos del cuerpo. Su forma de funcionar ya viene dada junto a él. Nacemos con los pulmones, pero también con el conocimiento de cómo respiran.¹

Cuando pregunto en clase: «¿Cómo aprenden a andar los niños?», me contestan, «imitando a los padres». Si luego pregunto: «¿Y cómo aprenden

1. David Grove (1995) ha desarrollado una serie de preguntas cuidadosamente formuladas para trabajar con personas que han sufrido abusos sexuales durante la infancia. Algunas de estas preguntas son: «¿Dónde sientes esto? (alguna localización sobre o en el cuerpo); «¿Qué te gustaría que hubiera pasado?». Entonces puede aparecer alguna necesidad profunda (por ejemplo, algo que se siente como protector). Él también observa que, a partir de esta diferente forma de trabajar, lo que debería haber ocurrido puede completarse a sí mismo.

den a gatear?. Entonces se ríen. Pero claro, ellos aún son jóvenes; no han observado cómo el niño se alza para permanecer de pie, se deja caer para luego volver a levantarse, hasta que sistemáticamente domina todas las posiciones distintas entre estar sentado y de pie. Luego insiste en intentar andar hasta que lo consigue. El cuerpo no trae consigo sólo las piernas, sino también el gesto humano de andar.

El cuerpo tiene el estómago y, además, el complejo proceso de la digestión. El cuerpo implica sus procesos y todos sus procesos son interacciones. Puede digerir la comida, si hay comida. El cuerpo implica el modo en que las cosas y las personas se relacionarán con él. Como la respiración está implicada, también lo está el aire. Al implicar la acción de andar, el cuerpo también implica la forma en que el suelo ejerce una presión hacia arriba. La digestión y la acción de chupar implican la leche, los pezones y a una madre protectora.

El organismo del infante sabe (siente, es, implica...) su próximo fragmento de proceso vital, lo que significa cómo estará con una madre y un padre. Implica el modo en que su proceso vital será llevado adelante por ellos. Al igual que «sabe» cómo inhalar el aire en sus pulmones, también «sabe» cómo será sostenido, cuidado, acogido y protegido.

La implicación corporal siempre está presente. Si tiene la posibilidad de generar los acontecimientos interaccionales que le faltan, así lo hará.

HAY UNA COMPLEJA INNOVACIÓN

Ya que los patrones universales tempranos parecen predeterminados y siempre iguales, ¿Cómo se pueden generar los pasos experienciales complejos e innovadores que he estado señalando hasta ahora?

Si se pone una plancha de cartón en una colmena, pronto nacen algunas abejas con unos apéndices en forma de tijeras que la atraviesan. Cuando se coloca una ameba en un fluido que contiene un producto químico nuevo, la ameba desarrolla ciertas reacciones complicadas que mantienen separado ese producto químico. Esta innovación corporal también ocurre con relación al lenguaje y la cultura.

En los sueños vivimos este tipo de dualidad. Los sueños manifiestan patrones universales descritos por Freud y Jung. El sueño conoce la cul-

tura primitiva, los mitos, las tortugas y la sexualidad. Pero cada sueño es, a su vez, nuevo. Cada sueño trae consigo una complejidad mayor de la que puede obtener mediante las interpretaciones. Las imágenes hacen alusión a la vida de esta persona. Promueven pasos específicamente diseñados para la persona concreta en una situación determinada. Es importante saber que dichos pasos vienen por su propia cuenta. Si no lo sabemos, trabajamos con más tensión; intentamos diseñar algo para solucionar un problema. No podemos ni necesitamos hacerlo. El organismo se completa a sí mismo. Los pasos provienen del cuerpo, como cuando hay una herida: nuestra labor consiste en limpiarla. El cuerpo sabe cómo cicatrizarla y cómo unir todos los capilares.