CAPÍTULO 6

LA CRUCIAL ATENCIÓN CORPORAL

En este capitulo hablaremos sobre las diferencias entre la sensación sentida y el resto de los diferentes tipos de experiencias más normales. Espero describir mejor la sensación sentida comparándola con otras experiencias que nos resultan más familiares.

Sensación sentida frente a emoción

Surgimiento autónomo

Una sensación sentida no es lo mismo que una emoción, pero ambas se parecen en ciertos aspectos: tienen vida propia, y no podemos controlar completamente las emociones que vamos a tener, ni cuándo van a surgir. Una emoción puede surgir en contra de nuestra voluntad. Todo lo que podemos hacer es prepararnos para su llegada. Por ejemplo, si recordamos vívidamente ciertos acontecimientos *podemos* experimentar un surgimiento renovado de la verdadera emoción. Incluso cuando los hechos tuvieron lugar hace mucho tiempo, su recuerdo puede recrear la emoción, aunque no siempre sucede así. Las emociones tienen su propio *surgimiento* autónomo. Para averiguar si ha surgido una emoción determinada hemos de comprobar si la sentimos ahí. Si no es así, no vino. Este proceso es similar al de la sensación sentida.

Las diferencias

La primera y más importante diferencia entre una emoción y una sensación sentida es que la emoción es reconocible. Normalmente sabemos qué emoción tenemos. Cuando estamos enfadados, tristes o alegres no sólo lo sentimos, sino que sabemos lo que es. Pero con

una sensación sentida decimos, «puedo sentirlo, justo ahí, pero no sé qué es».

La sensación sentida tiene su propio significado, pero normalmente es más complejo de lo que podemos expresar con las expresiones o categorías normales. Aun así es muy definida en el sentido que sentimos inmediatamente cuando algo no se ajusta a ella. La sensación sentida parece objetar, retroceder o responder permaneciendo completamente inmóvil. Las palabras que no se ajustan hacen que la sensación sentida tenga una cualidad de bloqueo. La sensación sentida no se mueve ante estas palabras.

Por el contrario, cuando se encuentran las palabras adecuadas la sensación sentida se abre; fluye hacia delante. En donde antes estaba bloqueada, ahora fluye a lo largo del significado de las palabras. Estas palabras se vuelven continuas con la sensación sentida. Con ellas la sensación sentida se abre y se mueve.

La sensación sentida es una sensación corporal implícita y holística de una situación compleja. Abarca distintos factores, muchos de los cuales no se habían diferenciado antes. Algunos de estos factores son emociones.

La sensación sentida contiene un entramado de significados, toda una textura de facetas, una alfombra persa de patrones (mucho más de lo que se puede decir o pensar). A pesar de su complejidad, la sensación sentida también tiene un foco, una sola demanda específica, una dirección, un punto. Puede «sumarse a» o «llevar a» otro paso. Entonces sabemos y podemos decir «lo que realmente es», y al decirlo parece que arrastramos toda la complejidad. O, cuando tenemos un problema, a veces podemos decir «qué es lo peor de todo eso». Una sola cosa, una afirmación o un solo paso puede surgir a partir de la globalidad de todo ello, si dejamos que se forme.

En realidad, todas las situaciones humanas son mucho más complejas de lo que pueden captar nuestros conceptos o expresiones. Una sola afirmación puede decir cuál es la situación, pero sólo puede hacerlo porque la afirmación trae consigo toda la complejidad. Entonces yo digo que una afirmación de ese tipo *lleva adelante* la complejidad de la situación.

Cuando se produce una sensación sentida, sólo ciertas expresiones o acciones resonarán con ella y la llevarán adelante. Hasta que estas expresiones o acciones aparecen, no sabemos cuáles serán. Aunque sepamos mucho sobre ese aspecto, la sensación sentida consta de muchos matices

que desconocemos. Se trata de la sensación única de toda una complejidad y por eso no cae dentro de ninguna categoría normal.

Otra diferencia es que la emoción es menos fiable que la razón, mientras que la sensación sentida lo es más. Cuando nos enfurecemos, a menudo nos arrepentimos más tarde debido a que reaccionamos sólo ante una parte de la situación. Cuando nos calmamos recordamos la situación entera. Por eso normalmente las emociones son menos fiables que la razón.

Por el contrario, la sensación sentida es más fiable que la razón porque suele sentir más factores de los que puede tener en cuenta la razón. Lo cual no quiere decir que podamos descartar la razón y la elección responsable en favor de la sensación sentida. Al contrario, siempre necesitamos de ambas. Lo que se forma en un paso sólo es una primera parte de un proceso que necesita más pasos. No podemos dar cualquier opinión que nos traiga uno de los pasos, ya que en cualquier momento puede surgir algo duro o demasiado salvaje como para hacerlo o decirlo. Por tanto, antes de dejar que surja el siguiente paso necesitamos asegurarnos de que somos responsables de nuestras decisiones y acciones. Después podemos dar la bienvenida a cualquier cosa que surja. No necesitamos actuar inmediatamente ante lo que emerge. Más adelante tendremos tiempo de sobra para decirlo. Pero por ahora, dejando a un lado el juicio racional, podemos dejar que nos hable y acoger lo que dice. Se trata sólo de *un* paso; luego habrá otros y podemos estar seguros de que los siguientes pasos lo volverán a cambiar una vez tras otra. Por tanto, no tenemos necesidad de rechazar lo que pueda parecernos un paso irracional. Por el contrario, el hecho de dejar que surja un paso de estas características y permitir que sigua ahí durante cierto tiempo no significa que desdeñemos la razón.

Así por ejemplo, yo supongo que sé lo que me conviene hacer, pero me da la impresión de que no soy capaz de empezarlo. Dejo que mi incapacidad para actuar genere una sensación sentida a partir de la cual pueda generar un primer paso: «No, no está bien que lo haga». Racionalmente sigo pensando que debería hacerlo y que lo haré. Pero dejo que esta sensación de que «no está bien» siga presente. A partir de esta sensación sentida mi paso siguiente podría ser: «Estaría bien hacerlo si... estuviera dentro de una burbuja de plástico». Es evidente que esto parece irreal; no puedo protegerme a mí mismo con una burbuja de plástico y tampoco lo querría. Pero este paso ha cambiado completamente mi

forma de tener el problema. Ya no *tengo* que plantearme si está bien o no actuar de ese modo. Parece adecuado, pero no en mi estado presente de vulnerabilidad. Este pequeño paso señala dónde reside el problema: de alguna manera me siento desprotegido. Pero... ¿dónde o en qué sentido soy tan vulnerable? Los próximos pasos me mostrarán la respuesta a este interrogante y cuando surja con nitidez tendré más claro qué es lo que tengo que hacer y cómo hacerlo. O quizás descubra que la «vulnerabilidad» hace referencia a alguna otra cosa. Puede que me lleve a un paso en el que vea que estoy muy enfadado y que podría estallar en un mal momento si siguiera adelante.

Con la sensación sentida no sabemos de antemano qué va a surgir. Después de una serie de pasos, la situación en su globalidad cambiará y no podemos saber cómo lo hará. Lo que sí sabemos con anterioridad es que la sensación sentida incluye más factores de la situación de los que ya sabemos. Por el contrario, una emoción es una reacción ante una parte de la situación que ya conocemos.

Existen otras diferencias entre las emociones y las sensaciones sentidas. Véase la tabla 6.1 para una comparación sencilla.

La sensación sentida tendrá una cualidad corporal determinada: nerviosismo, pesadez, pegajosidad, inquietud, tirantez... A veces, la cualidad corporal se describirá mejor mediante las palabras con las que identificamos a las emociones, por ejemplo miedo, vergüenza, culpa. Pero incluso en estas ocasiones, contiene toda una globalidad de elementos y no sólo lo que la emoción del mismo nombre suele contener.

Cuando una sensación sentida cambia y se abre, pueden producirse emociones junto a los pensamientos, percepciones, recuerdos o algún otro aspecto más global del problema. Las sensaciones sentidas suelen incluir emociones. Por tanto, no podemos dar con una sensación sentida si evitamos o intentamos no sentir las emociones. Por el contrario, si ya tenemos una emoción, dejaremos que la sensación sentida se forme a partir de esa emoción.

En la sensación sentida las emociones no están separadas de otros aspectos de la experiencia tales como el pensamiento, la observación, los recuerdos, los deseos, etc. Estos contenidos se van separando a medida que surgen de la sensación sentida. Sólo entonces podemos organizarlos en emociones, recuerdos, deseos, pensamientos, observaciones, sueños o sentimientos.

TABLA 6.1. Emoción frente a sensación sentida

Emoción	Sensación sentida
Claramente reconocida las emociones se nombran fácilmente.	*No reconocible fácilmente:* la sensación sentida no se clasifica fácilmente al principio.
Reducida: cuando una emoción inunda mi cuerpo, no admite mucho de lo que ya sé de la situación.	*Más amplia:* cuando se forma una sensación sentida, estoy en contacto con más cosas de las que conozco sobre la situación.
Uniformidad interna: si me sumerjo dentro de la emoción de enfado, me enojo más y más. Eso es enfadarse: más enfado.	*Multiplicidad interna:* si me sumerjo en una sensación sentida veré que contiene muchos aspectos diferentes de las diferentes situaciones que están implícitas.
Una señal: la emoción surge como reacción a un acontecimiento específico.	*Muchas ramificaciones:* la sensación sentida puede surgir a partir de cualquiera de los elementos que la componen, entre los que están: lo que condujo a ella, lo que se esperaba, buscaba o evitaba.
Pasado: aunque las sintamos ahora, muchas emociones proceden del pasado, recreándose ahora tal y como sucedieron antes.	*Presente:* la sensación sentida siempre es una nueva globalidad de lo que la compone y, como siempre está cambiando, se produce de forma única en el presente.
Ejemplo: algo me enfurece. La emoción es enojo, que notamos mediante el aumento de las pulsaciones y quizás tensión muscular.	*Ejemplo:* algo me enfurece. La sensación sentida incluye el enojo pero también todos los aspectos que incidieron en el hecho de que me enojara, todo lo que ha ocurrido, lo que hicieron los demás, a lo que soy propenso, el porqué no puedo cambiarlo con facilidad y todo lo que concurre en el incidente —todo en forma de una única cualidad sentida.

Emoción	Sensación sentida
Siempre la misma: el enojo siempre tiene la misma cualidad sentida; siempre me lleva a querer golpear, dar patadas y pisotones.	*Siempre diferente:* cada sensación sentida es una cualidad única. Es la sensación de esta situación o preocupación específica.
Tipos: existe un catálogo conocido de emociones. En cada cultura todo el mundo conoce un conjunto determinado de emociones.	*Tipos:* desconocidos, cada sensación sentida es solamente esa globalidad concreta. No es concebible ninguna clasificación.
Carácter universal: las situaciones básicas que causan las emociones fundamentales son siempre las mismas. Por ejemplo, si espero algo y esto no ocurre, me desilusiono. Si amo a alguien y si otra persona atrae a quien yo amo alejándolo de mí, me siento celoso. Si se ríen de mí, me siento avergonzado. Siempre son universales dentro de cualquier cultura.	*Diferenciación individual:* trascendiendo los patrones humanos que son iguales para todo el mundo, yo encuentro mis propios significados. No los invento. Simplemente surgen. Puede parecer como si hubieran estado conmigo durante todo el tiempo, pero de hecho cambian y se constituyen a medida que «emergen». Son nuevos, diferentes y exclusivamente míos.
Se pueden nombrar y explicar fácilmente: podemos explicar nuestras emociones mediante expresiones y patrones comunes de las situaciones. La persona dice: «¿No te sentirías igual si esto te hubiera pasado a ti?».	*Es difícil encontrar una palabra o una frase que se ajuste:* deben crearse nuevas expresiones (unas veces poéticamente, otras de forma cruda). Surgen aspectos de las situaciones que normalmente no se aprecian.
Permanece igual: por ejemplo, si cada vez me enfado más y más, el enojo sigue siendo el mismo; simplemente aumenta de intensidad.	*Cambia:* si permanezco junto a una sensación sentida (o una emoción que forma parte de la sensación sentida), cambia. De ella surgen pasos de cambio. Junto a este tipo de pasos se dan cambios corporales.
Intensidad: las emociones son muy intensas. Fuerzan nuestra atención hacia ellas. Es difícil desembarazarse de ellas.	*No intensas:* la sensación sentida normalmente no es intensa. Tenemos que centrar nuestra atención en ellas o perdemos su pista (aunque de ellas pueden surgir emociones bastante intensas).

Ambas
Ambas surgen de forma corporal: podemos decir, y desear, que hemos sentido una emoción o una sensación sentida, pero no podemos controlar su verdadera llegada.
Ambas se forman en algo así como el mismo «espacio» corporal: la sensación sentida parece «más profunda» porque se localiza más nítidamente en el pecho o el estómago y (en otro significado de «profunda») porque se encuentra «bajo» las emociones. Pero también se puede decir que la sensación sentida se encuentra «alrededor» de la emoción. Es una sensación más amplia y holística de lo que puedo expresar —todo lo que tiene que ver con una emoción o con cualquier otro contenido.

Pero la sensación sentida no es una combinación de estos otros elementos psicológicos, aunque implícitamente los contenga. «Contener implícitamente» hace referencia a que, con los siguientes pasos, estos otros elementos pueden surgir de la sensación sentida. Pero no existen como tales, como objetos dentro de una caja. Es decir, el término «implícito» quiere decir que surgen como tales sólo si se lleva adelante la sensación *sentida*, viviéndolos, hablando sobre ellos, en la interacción. Lo que revelan los pasos no está ahí con anterioridad, como si se encontraran cubiertos debajo de una manta. Más bien se configuran a medida que se dan nuevos pasos. Lo que aún es «implícito» nunca es igual a la forma en que se presenta realmente cuando se dan los pasos siguientes.

Una diferencia importante entre la sensación sentida y la emoción se puede apreciar en cómo sentimos una emoción cada vez con más intensidad. Por muy intensamente que se sienta una emoción, ésta no cambia o revela aspectos nuevos. Si estamos enfadados y persistimos, si nos enfadamos aún más, nuestro cuerpo desea golpear, patear, machacar o algo parecido; siempre es igual, a pesar de lo diferente que pueda ser cada situación generadora de enojo.

Por el contrario, la sensación sentida contiene implícitamente todo lo que creó el enfado, la sensación de toda la situación, todo lo que nos condujo a él y cómo nos afecta.

El enfado no es la sensación sentida. Para que la sensación sentida surja, tenemos que calmarnos. La sensación sentida no es tan intensa como el enfado. A partir de la sensación sentida, cuando surge, podemos encontrar más de lo que sabíamos sobre la situación que nos enojó

y cómo nos implicamos (sea lo que sea) cuando ha ocurrido. La sensación sentida es una multiplicidad que se siente a la vez. También tiene su propio punto focal —lo peor, lo mejor, lo más importante, el «resultado» más sobresaliente— el próximo paso de pensamiento, la acción necesaria.

Cuando nos dejamos llevar por las emociones, reaccionamos ante menos factores de la situación de los que normalmente consideramos. La sensación sentida incluye más de lo que hemos llegado a pensar o apreciar y más de lo que *podemos* pensar o considerar explícitamente. (Lógicamente, no se trata de algo omnipotente y puede dejar fuera muchas cosas: por ejemplo, algo que los demás sienten y saben.)

Actualmente está de moda la expresión «intensidad emocional». La gente se ha liberado de las viejas concepciones psicológicas sobre el énfasis en el análisis intelectual porque no resultaba suficientemente eficaz. Hoy en día mucha gente está convencida de que la catarsis emocional es el mejor método psicológico (hablaremos de este tema más adelante y en el capítulo 15). Uno de los inconvenientes de la catarsis es que tendemos a generar las mismas emociones una vez tras otra. Existe la teoría errónea de que las emociones pueden «vaciarse». De hecho, las emociones se generan cada vez que la catarsis se produce. No están esperando como si se tratara de cosas de las que nos podemos desprender o tirar. El organismo tiene la capacidad de volver a generar las mismas emociones.

Es cierto que resulta valioso y útil sentir y expresar las emociones bloqueadas. Mucha gente reprime alguna de sus emociones y no puede sentirla; viven sin saber cómo sienten. Sacar las emociones y sentirlas produce un gran alivio. El reconocimiento del valor de las emociones ha sido un gran avance social y personal. Pero una vez que una emoción determinada se ha sentido y expresado completamente, no se producirá ningún cambio en la persona por el mero hecho de repetirla.

Cuando se pide que encuentren la sensación sentida que subyace a una emoción en particular, algunas personas pueden objetar: «Yo no veo nada diferente aquí. ¿Qué complejidad quieres que explore? Cuando estoy enfadado sé por qué. Lo que me enfada a mí enfadaría a cualquiera». Nuestra respuesta es sí, normalmente sabemos lo que nos ha enojado y algunas de las razones de por qué ha sido así. Eso es cierto. Y quizás parezca que este tipo de cosas produzcan la misma reacción

emocional en cualquier persona. Y esto es todo lo que hay en lo que se refiere a las emociones. Pero la sensación sentida va más allá. Por ejemplo, «Me siento triste, ¿por qué? Porque mi gato ha muerto. ¿No se sentiría cualquiera igual si su gato muriera?». Ante esta situación tal vez no tenga sentido preguntar: «¿Concretamente, qué es lo que me hace sentir tan triste de la muerte de mi gato?». Y sin embargo, si profundizamos podríamos descubrir que la culpabilidad (de, por ejemplo, no haberlo cuidado lo suficiente) es uno de los componentes de la tristeza. Y este «no haberlo cuidado lo suficiente» forma parte de todo un conjunto de reproches de cosas que se han hecho mal y cosas que se podrían haber hecho. «Sí, si hubiera hecho algo antes, ahora no me sentiría tan mal». Esto no significa que luego no se produzca ninguna tristeza, sino que una parte de la misma es esta pesada carga de culpabilidad que acabamos de encontrar. Otra persona podría sentirse sola y también la carencia de «algo que me mantenía de una pieza», y un miedo al vacío y al desmoronarse.

O podría existir un sentimiento de indefensión, una imposibilidad de relacionarse con otro ser, deseando hacer algo para que ese ser no se quede solo, sin darse cuenta de lo que está pasando, desconcertado al ver que su cuerpo se niega a seguir adelante.

Si prestamos atención a la cualidad física de la globalidad de la situación, siempre encontraremos alguna complejidad. También descubriremos qué es lo que hace que la situación nos resulte tan difícil, exactamente en qué sentido «nos llega» y se concreta en un matiz complejo. A medida que encontramos y articulamos lo que nos llega, la sensación sentida impulsa hacia adelante y la complejidad se abre, se ramifica y cambia.

Sensación sentida frente a imaginación

En las siguientes secciones analizaremos y compararemos la sensación sentida con otros tipos de experiencias. No pretendo analizar en profundidad cada una de ellas. Mi única intención es ilustrar lo mejor posible el concepto de sensación sentida.

Una imagen es una experiencia visual, un cuadro ante nuestros ojos. También puede ser una imagen auditiva, el sonido de una campana o el

de las palabras que oímos. Es la percepción de la señal o del sonido externo.

La sensación sentida es una sensación en nuestro cuerpo, como la sensación de inquietud que nos hace saber que un problema, para el que parece que no hay solución, no está resuelto.

Una imagen nos puede conducir a una sensación sentida, si nos detenemos a sentir el impacto que la imagen nos produce. Pero este tipo de sensaciones corporales no suelen estar disponibles de forma inmediata. Hay que permanecer en silencio durante unos segundos y prestar atención a nuestro cuerpo para ver qué surge en respuesta a la imagen. Ésta es la sensación sentida y no la experiencia visual o el sonido.

En el capítulo 14 analizamos detalladamente el trabajo con las imágenes.

Sensación sentida frente a sensaciones físicas más normales

La sensación sentida es una sensación corporal, pero no se trata de una mera sensación física semejante a un cosquilleo o a un dolor. Es la sensación física *de* algo con significado, de una complejidad implícita. Es la sensación de la globalidad de una situación, de un problema o preocupación o quizás algo que se quiere señalar. No es solamente una sensación corporal sino una sensación corporal *de*...

Algunas sensaciones físicas se parecen tanto a la sensación sentida que no siempre podemos determinar la diferencia. Por ejemplo, la digestión se puede parecer a una sensación sentida en el centro del estómago. En esos casos puede que no sepamos si la sensación tiene que ver con una situación o si es simplemente producto de la digestión. Podemos diferenciarlas si nos imaginamos que ahora no tenemos que afrontar esa situación, pretendiendo que no tenemos que enfrentarnos a ella hasta el próximo año. Nuestro estómago se alivia. Luego hacemos lo contrario; imaginamos que vamos a ver lo que ocurre con la situación en este momento. Si nuestra tensión vuelve sabremos que es la situación la que nos hace sentir de esta forma. Sabremos que tenemos una sensación sentida.

Existen sensaciones físicas que pueden ser fruto de una situación que sí nos conduce a una sensación sentida. Unos hombros tensos o un

temblor en nuestra piel se pueden deber a este tipo de situaciones, *aun así no son sensaciones sentidas*. La diferencia estriba en que estas sensaciones no llevan consigo ninguna complejidad implícita. Me refiero a que ese dolor tan sólo es eso, por ejemplo, una punzada de dolor. La complejidad de la situación no la hallaremos en una punzada.

Las sensaciones físicas tienen lugar en la periferia de nuestro cuerpo, mientras que la sensación sentida se localiza por lo común (con algunas excepciones) en el centro, el abdomen, el plexo solar, el pecho o la garganta: no obstante, las sensaciones físicas periféricas suelen ser de bastante utilidad. Si nos preguntáramos: «¿Qué dirían mis hombros doloridos?», algo puede surgir aunque no aparezca ninguna sensación sentida. El dolor de hombros existe como parte de un continuo experiencial. Atendiendo a ese dolor en los hombros también podemos encontrar ese continuo experiencial y obtener una sensación sentida si sentimos la cualidad que surge *en medio del cuerpo* en relación con el dolor de hombros.

Además, una vez que la sensación sentida se ha llevado adelante a lo largo de suficientes pasos, se produce un alivio, cesando también el dolor. Los indicadores periféricos constituyen un barómetro extra que nos muestran cuándo se ha producido un avance.

Es bueno dejar que surja una sensación sentida, especialmente cuando se sospecha que un problema psicológico nos está provocando algún malestar físico (síntomas psicosomáticos). Hay quienes dicen que todas las enfermedades físicas tienen causas psicológicas. Nosotros no lo sabemos.

Sensación sentida frente a la ansiedad

La sensación sentida no es ansiedad aunque pueda incluirla o formar algo bastante parecido. Quizá sea la sensación que provoque ansiedad y que forme parte de ella. La ansiedad, en sí misma, ofrece muy poca información. Nos impide sentir incluso aquello que ya sabemos, sentimos, pensamos y observamos. Cuando tenemos ansiedad es difícil dejar que se forme una sensación sentida, pero si se consigue se obtiene un beneficio instantáneo, ya que la ansiedad se reduce. Puede que no nos guste lo que descubramos en una sensación sentida que acompaña a la

ansiedad, pero cada paso la reducirá. A partir de la sensación sentida quizás nos veamos impulsados a descubrir y tocar el peor punto, pero lo sorprendente es que eso nos hace respirar mejor otra vez.

La ansiedad se parece a la sensación sentida de forma semejante a como lo hacen las emociones. De hecho, podríamos clasificarla como una emoción. Muchas veces se ha dicho que la ansiedad es la senda principal hacia al autoconocimiento. Lo que podría interpretarse diciendo que la senda principal hacia el autoconocimiento discurre a través de lo que sentimos pero que no podemos reconocer. Sin embargo, la ansiedad en sí misma no contiene la complejidad necesaria como para sugerir su propia explicación. Si nos centramos en nuestra ansiedad, sólo conseguiremos sentirnos más ansiosos. Después de cierto tiempo podemos terminar adaptándonos o insensibilizándonos, pero no se desarrolla nada nuevo. Ponernos cada vez más nerviosos significa volvernos cada vez menos capaces de sentir lo que todavía no sabemos. La ansiedad, por tanto, no es una sensación sentida.

Pero como cualquier otro tipo de experiencia, la sensación sentida se puede formar a partir de ella o cerca, como sensación global de la situación.

Sensación sentida frente a la hipnosis

Aparte de los beneficios de las sugestiones hipnóticas específicas, el estado de hipnosis puede resultar de gran ayuda. Nos encontramos en un estado de relajación profunda. No me opongo a la hipnosis. Solo pretendo diferenciarlo del proceso de enfocar en la sensación sentida.

El surgimiento de una sensación sentida se parece poco a la hipnosis. Sólo se parecen en los primeros momentos, al permanecer en silencio. Con la sensación sentida permanecemos cerca del nivel normal de relajación mientras que en la hipnosis ésta es muy profunda. Permanecer en ese nivel es muy diferente a la hipnosis. En el nivel de la sensación sentida las sugestiones hipnóticas no tienen efecto. El cuerpo no las obedece sino que responde a ellas, que es precisamente lo que pretendemos.

Por ejemplo, supongamos que alguien dice: «Me siento bien acerca de este problema». Bajo la hipnosis esta afirmación funciona a modo de sugestión y se la obedecerá. Se sentirá bien. Por el contrario, si durante el proceso de *focusing* dijera: «Me siento bien acerca de este problema», esto fomentará la aparición de la sensación sentida. El cuerpo contesta produciendo una sensación sentida; algo de la situación no se ajusta bien.

En el estado hipnótico, la sensación sentida normalmente no tenderá a aparecer porque el cuerpo se habrá silenciado. Por esta razón la hipnosis funciona: el cuerpo, que conoce bien cómo formar una sensación sentida, queda fuera de juego. El cuerpo parece disolverse, esfumarse y prepararse para reproducir cualquier sensación corporal que se le sugiera.

Lo que se denomina «quedarse en blanco» es diferente de la sensación sentida por la misma razón. En vez de dejar que el cuerpo sienta la sensación corporal de nuestra propia vida concreta dentro del cuerpo, de forma que pueda repetirse y corregir lo que pensamos, en ese estado en blanco vagamos fuera de nuestro cuerpo.

Ciertamente algunas personas usan el término «autohipnosis» para hacer referencia a algo parecido al *focusing*. No me interesa mantener discusiones terminológicas. Lo que importa son las diferencias concretas. Sólo con un poco más de relajación de la necesaria, el surgimiento de la sensación sentida se hace imposible. Si todo se ralentiza, se detiene y se espesa internamente, se hace difícil perseguir un tema y no otro. Nos hemos relajado demasiado como para ser capaces de centrarnos en una sensación sentida. Una vez que nos hemos relajado tan profundamente, se hacen difíciles los movimientos deliberados de nuestra atención, con lo que el proceso de *focusing* se hace impracticable.[1]

Sensación sentida frente a meditación

Si la palabra «meditación» se usa en un sentido laxo, entonces se puede decir que el proceso de pasos que estamos analizando es un tipo de meditación. Existen sin duda muchos tipos de meditación; ¿por qué no podríamos considerarlo como uno más?

En un tipo de meditación muy popular los meditadores se relajan demasiado como para que surja una sensación sentida. Después de

1. Gendlin, E. T. (1996b), «The Use of Focusing in Therapy», en J. K. Zeig (comp.), *The Evolution of Psychotherapy,* Nueva York, Brunner/Mazel.

mucha práctica su atención baja a un nivel de relajación muy profunda tan pronto como dirigen su atención hacia sus adentros. Poseen un ascensor que desciende rápidamente pasando de largo el nivel en donde se forman las sensaciones sentidas. Me gustaría que esta gente que practica estos métodos pudiera detenerse también a medio camino, justo allí donde se producen las sensaciones sentidas.

Para nuestro propio desarrollo personal necesitamos la sensación sentida y los pasos que la siguen. A veces son necesarias incluso para la propia meditación. En la meditación, cuando la atmósfera es gris o en cierto sentido poco libre, es mejor despejarse, dejar que las chispas se apacigüen, mover un poco los hombros y volver al nivel normal. Después se puede acudir al nivel intermedio y dejar que surja la sensación sentida de aquello que no funciona bien. Después de unos pocos pasos, cuando esa sensación sentida se reduzca, podemos volver a la meditación y encontrarnos mucho mejor que antes.

Quiero expresarlo con exactitud; el proceso de *focusing* implica prestar una atención deliberada al lugar de donde surge la actividad y quedarse junto a algo. Podemos mantener nuestra atención sobre cierta incomodidad ambigua, sobre la sensación sentida de lo que surge en reacción a nuestra búsqueda deliberada. Buscamos la sensación global de lo que no está bien en ese momento (o en cierto asunto). Esto es claramente diferente de uno de los estados de meditación más comunes en el que nuestra actividad interior está completamente en silencio y en la que sentimos una «nada» profunda y espesa.[2]

Sensación sentida frente a las cuatro funciones de Jung

Jung distinguió cuatro tipos de «funciones» (como él las denominaba): sensación, sentimiento, intuición y pensamiento. La sensación sentida no es ninguna de ellas. Pero Jung también pensó que había una quinta, la «función trascendente», que se situaba en el centro de las cuatro.

2. McGuire, M. (1984), «Making an Space», en A. A. Sheikh (comp.), *Imagination and Healing,* Amityville, Nueva York, Baywood; Gendlin, E. T., Grindler, D. y McGuire, M. (1984), «Imagery, Body, and Space», en A. A. Sheikh (comp.), *Imagination and Healing*, Nueva York, Baywood.

Hasta cierto punto, su descripción de esta quinta función corresponde con mi definición de sensación sentida. Fuera o no esta quinta función una sensación sentida, lo que sí podemos ver es que la sensación sentida no es una de las cuatro funciones. También podríamos decir que la sensación sentida es un tipo especial de cada una de las cuatro. Se siente corporalmente como las sensaciones. También se siente como los sentimientos y tiene un carácter evaluativo. Al igual que la intuición, nos brinda información que va más allá de la que normalmente poseemos. Y ciertamente, la sensación sentida contiene implícitamente algo parecido a la cognición, incluyendo todo lo que hemos pensado. Pero en cualquier caso, se trataría de un caso especial de las cuatro.

Lo que Jung afirma sobre la función transcendente resulta muy instructivo: nos dice que pongamos todo nuestro poder expresivo al servicio del «afecto» para dejar que hable. También nos recomienda que le dejemos que produzca imágenes. Afirma que el tipo de «afecto» que puede hacer esto no pertenece a la función del sentimiento.

Pero Jung parece no apreciar el carácter direccional de la sensación sentida: la forma que tiene de conducirnos hacia el próximo paso. Piensa que debemos «acumular» el «material» que surge al dejar que hable el afecto y luego interpretarlo (usando sus conceptos). La sensación sentida, por otro lado, ofrece su propia interpretación indicándonos la dirección que quiere seguir (hacia el próximo paso).

Sensación sentida frente a catarsis

Con los métodos catárticos (tales como el grito primal u otras terapias de «descarga») la gente reexperimenta los acontecimientos pasados y las emociones que éstos les evocan. Como ya he mencionado, si estas emociones se encontraban bloqueadas y nunca se han expresado completamente, su reaparición es nueva y positiva. Pero los clientes inmersos en terapias catárticas adquieren el hábito de trasladarse instantáneamente al pasado a partir de cualquier sentimiento presente. Los terapeutas que utilizan estos métodos también enfatizan la experiencia «en el presente», pero se refieren a los sentimientos corporales presentes de acontecimientos pasados. Pretenden que los pacientes repitan su pasado específico en el presente. En cuanto sienten algo en el presente dejan que surja el re-

cuerdo de una experiencia pasada y la sustituya. Normalmente el acontecimiento pasado en cuestión ya ha sido expresado y descargado muchas otras veces. Este método puede hacer que los clientes pasen por alto la sensación de su vida presente, como si nada de su experiencia actual necesitase de su atención.

El método catártico no está pensado para producir este resultado. Quienes defienden su uso suponen erróneamente que hay que expresar el pasado siempre que se siga dando en la experiencia presente. Sin embargo, en la propia naturaleza de la experiencia, todo pasado es parte consustancial de todo presente. Otro conjunto de terapeutas caen justo en el error contrario. Pretenden que sus clientes se interesen no en el pasado, sino en el presente.

Por el contrario, la sensación sentida tiene una forma diferente de presente. El discurso actual sobre «el aquí y el ahora» ignora la relación entre el tiempo y la experiencia. La experiencia no se divide en fragmentos de pasado, presente o futuro en una secuencia lineal. Cada momento es una nueva constelación en la que el pasado funciona de manera implícita —y se recontextualizan las esperanzas del futuro junto con las del futuro del pasado—. Esto también se puede decir de cualquier tipo de experiencia pasada. El pasado se forma de nuevo en cada experiencia presente y también en cada sensación sentida. El pasado es implícito, pero no en sí mismo, en piezas inmutables como los recuerdos. Cuando los recuerdos se experimentan explícitamente, el presente queda relegado a un segundo plano. Por ejemplo, no podemos prestar atención al presente mientras recordamos el pasado o revivimos acontecimientos pasados, sino que normalmente, cuando el pasado no es en sí mismo el presente, está implícito en la experiencia presente. El presente es lo que es en parte debido al pasado —y sería diferente si el pasado hubiera sido diferente—. En ese sentido el pasado siempre está implícito y no se puede separar del presente.

El futuro imaginado también es un elemento constituyente fundamental de toda experiencia presente. No me refiero a los acontecimientos que ocurran después, sino a los hechos que esperamos que pasen. Éste es el futuro que se encuentra presente ahora. El futuro que nos imaginamos en el momento presente siempre forma parte del significado del presente.[3]

3. Gendlin, E. T. (1996a), «A Process Model», manuscrito no publicado.

Sensación sentida frente a estados alterados

Otras técnicas terapéuticas también pasan por alto la vida presente de la persona al animar a los pacientes a entrar en los «estados alterados», desconectados de la forma en que vivimos nuestra propia vida. Estas experiencias son impresionantes, aunque no suelen producir grandes cambios aparte de una ampliación inicial de perspectiva. Las experiencias suelen ser enormes, pero la persona puede quedar reducida a su mínima expresión desestructurándose fácilmente. Por muy valiosas que sean esas experiencias, no nos absuelven o alivian de la necesidad de desarrollarnos como personas. Cosa que sucede paso a paso.

La sensación sentida surge en la zona limítrofe entre los estados de conciencia normales y alterados. Es necesario cierto grado de relajación para que se pueda dar con objeto de sentirla una vez tras otra, permitiendo que surja algo a partir de ella. Pero una vez que la sensación ha llegado, volvemos instantáneamente al estado normal, reaccionando a lo que ha surgido, interrogándonos sobre su significado o sobre lo que trae implícito. Dentro del esquema tradicional de consciente, inconsciente y zona limítrofe (preconsciente), decimos que la sensación sentida se produce en este último. Podríamos incluso decir que se trata de la propia zona limítrofe. A través de ésta podemos sentir la globalidad de nuestro organismo, en este preciso momento. Si lo comparamos con la conciencia que mantenemos en los estados alterados, podemos decir que se encuentra muy próxima al estado consciente normal, aunque justo a orillas de los estados alterados.

En el capítulo siguiente describo la forma de aproximarnos a esa zona limítrofe.