

Una propuesta de mirada hacia la Comunicación desde la perspectiva experiencial.

La necesidad de resignificar la Comunicación ante la amenaza cumplida de un sistema esclavizante.

*“Cada vez más gente exige libertad de acción para reestructurarse de varias formas. Esta línea de cambio aún no ha avanzado mucho pero ya puede notarse. El cambio es tan fuerte que, literalmente, una nueva clase de humanos está surgiendo”.*¹

Eugene T. Gendlin

Introducción

No descubro nada al hacer referencia a la realidad social y a un sistema, como es el capitalista, que ahoga las esperanzas y nutre de necesidades falaces al ser humano. Tampoco descubro nada al afirmar, tal y como narraba Eugene Gendlin en *A process model*, que existe una cada vez mayor tendencia a encontrar en el ser mismo la fórmula de la liberación innata, a soltar la carga del lastre educacional hacia el camino de la autenticidad y una búsqueda del equilibrio galopante, de la vida queriendo vivir. Vamos dándonos cuenta de nuestra situación, sepamos o no de acontecimientos históricos, conozcamos o no los andamiajes de las estructuras sociales, ya que podemos acceder a este sentir “colectivo”, implícito en nuestra conciencia común. Y, mientras más nos damos cuenta, parece haber una mayor predisposición al aprendizaje y una mayor situación en esta visión de liberación.

Decía el sociólogo Jesús Ibañez que el capitalismo “nos ha ido despojando - sin prisas pero sin pausas - de nuestra intimidad : nos ha arrancado el techo, el tejido y el texto, nos ha dejado sin protección (porque se reserva el manejo de toda la técnica)”, que ahora nos encontramos “perpetuamente ex-puestos (sin puesto : sin centro y sin cobijo)y “todo poder consiste en reservarse el azar y atribuir la norma : ahora que somos enteramente libres (...) estamos enteramente sometidos al poder, somos enteramente acoplables a cualesquiera de sus terminales de producción o consumo ”². Este despojo, iría propiciando un conjunto de procesos detenidos que, en su globalidad, definirían un proceso detenido mayor, unitario, que estaría definiendo el implicar del colectivo humano hacia una dirección de catarsis de la propia especie.

Este sistema, según la perspectiva que abordamos, conviviría con la tendencia natural (tendencia universal de los organismos en crecimiento para alcanzar su propio desarrollo³) que se vería, de alguna forma, sesgada por la intervención del “ego”, las voces críticas y otras voces desarrolladas desde la cognición y la afectación en sociedad, en función de la experiencia social del individuo que ya nace en un sistema amenazante

¹ Gendlin, E. (2009) *Un modelo procesal*. (traducción Edgardo Riveros) Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing. pp 255-256.

² Jesús Ibañez, op.cit. , p.32

³ Gendlin, E. (2009) *Un modelo procesal*. (traducción Edgardo Riveros) Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing. pp 255-256

y alimentado por el control y las clases. La misma capacidad cognitiva que le permite generar formas de simbolización y búsquedas de significado.

La autoconciencia y el pensamiento autopropulsor de la complejidad de la realidad serían el fruto del entendimiento de este sistema. El sistema amenazante crearía, según esta mirada, unas metas imaginarias, similares a lo que Eugene Gendlin define como “objetos” ausentes, que la persona se vería socialmente obligada a alcanzar con determinadas acciones. El sistema social se encargaría también de que relacionáramos estos objetos con necesidades básicas, de forma subyacente, suplantando la forma auténtica de la persona de vivir y encontrar su dirección de vida.

Cuando la persona no alcanza a cubrirlas, aunque consiga realizar la acción que supuestamente le llevará al objeto, el sistema le lanzaría una nueva posibilidad de conseguirlo, alimentando la visión de infinitud y eternidad del ser humano, tan presente en la comunicación postmoderna, y eliminando las posibilidades de que el individuo conozca su propia propulsión y su propia capacidad de atender a esas necesidades.

Es decir, según esta mirada, el sistema iría generando procesos detenidos y educa a las personas en que la forma de desbloquear estos procesos sería realizar acciones que, a su vez, les llevarán a objetos no auténticos, haciéndonos creer que la llegada de estos objetos nos harán sentir que esos procesos vuelven a avanzar. De esta forma, se crearía un laberinto esclavizante y la persona se iría adaptando a no encontrar la propia solución ante cualquier proceso detenido, impuesto o natural, siendo cada vez más difícil atender a esta capacidad innata.

El sistema social capitalista, por lo tanto, crearía, objetos no auténticos, relacionándolos con necesidades auténticas, para controlar la propia necesidad de avanzar en el proceso falsamente detenido. De este modo, aunque el objeto, no auténtico, llegara a hacerse presente, el individuo no sentiría que el proceso se reinicia y continúa en movimiento. Al no ser real, el objeto no reinicia el proceso corporal y se generaría un estado de frustración en el ser, en su dimensión individual, la cual abordamos en este caso, pero también en su dimensión colectiva y, más ampliamente, extrapolable a su dimensión como especie.

Aun así, este supuesto camino hacia la catarsis transcurriría en paralelo junto a un camino hacia la liberación. Todos los procesos estarían interconectados, los provocados y los auténticos, y esto lleva a un despertar de la conciencia que necesita de una divulgación y una impregnación en los pilares básicos sociales. La interconexión, es la propia trampa del sistema del capital, que se autoalimenta y se autodestruye.

Afirma Tomeu Barceló que el pensamiento de Gendlin explora la subjetividad desde lo corporalmente sentido “como una matriz de sentimientos y significados que emergen de la propia Autenticidad misteriosa y profunda del ser humano”. Que Gendlin piensa la vida “desde sí misma, en la que no hay dirección externa, sino que todo fenómeno es autogenerado desde el interior”⁴. Esa auto-pensamiento, esa autenticidad unificadora,

⁴ Tomeu Barceló (2016) *Un modelo del proceso de la vida. Una reflexión en torno a A process model de Eugene T. Gendlin.*

sería el punto de partida de la propuesta de mirada hacia la Comunicación, desde y hacia sí misma.

Punto de partida: “Tratar los procesos comunicativos únicamente desde una dimensión: la intrapersonal”

La propuesta de esta mirada partiría de una intuición, una invitación a la posibilidad de entender los procesos comunicativos únicamente como **intrapersonales**. El término interpersonal sería, desde esta visión, calificado como una ilusión o espejismo, que nombraría un tipo de referente en la comunicación intrapersonal, el que se refiere a la afectación que tiene lugar con otros seres vivos, pero no podría tratarse como un tipo de comunicación diferente. Sólo se contemplaría, realmente, la comunicación de Uno consigo mismo (lo cual desgrana todo un glosario de matices respecto al Uno mismo) Respecto al “Uno”, aclarar que no acogerá ningún matiz de género y que utilizaré esta sola forma de aquí en adelante para hablar del elemento fundamental de esta mirada sobre el sistema comunicativo.

Lo demás: “el/la/lo otro/a (no es relevante si es persona, cosa o acontecer) se consideraría la misma cosa respecto al Uno mismo, entendido no como partes de ese Uno, sino como el Uno en sí, formando parte del mismo sistema complejo y único (cuerpo-ambiente-afectación), y por lo tanto la multiplicidad sería inexistente o al menos, no observable bajo esta mirada. Esto será aclarado más adelante cuando se expongan las premisas de esta mirada sobre el sistema de comunicación.

Lo demás, “el/la/lo otro/a”, sólo observable desde la conciencia de separación, sería un referente que nos propicia la comunicación, siempre con el Uno mismo. Nombraba Tomeu Barceló a Gendlin en su reflexión sobre *A process model* para explicar que los individuos son comúnmente pensados como “causas originarias separadas”, pero un acontecimiento puede consistir en una, dos o más personas. La misma palabra interacción, explicaba, “suena como si de partida hubiese dos personas y sólo entonces puede ser una inter...en una medida importante en su interacción la que determina cómo cada una actúa”. De este modo, como cada una actúa daría lugar a un resultado, cambiando el implicar, como si de una sola unidad se tratara.

Así pues, la Comunicación con un emisor que sea otra persona, cosa o situación, sería, según esta mirada, una magia falaz, necesaria también para llegar a distinguir el proceso de Comunicación intrapersonal, por marginación. Esta relación comunicativa imaginaria, entre un “yo” y todas las personas, cosas y circunstancias, nos permitiría significar los términos comunicativos y, aunque parezca contradictorio, nos daría las claves para entender la visión de que sólo existiera un tipo de Comunicación. Como si una mentira te facilitara saber qué es una verdad, igual que distinguimos la luz marginando la sombra, y viceversa.

A partir del desarrollo de estas afirmaciones, adoptando esta mirada, podríamos entender la forma en la que tiene lugar la Comunicación con y del Uno mismo, y entender varias consecuencias al respecto de aplicarla. En principio, podría esperarse una mayor toma de conciencia de las acciones derivadas de la expectativa y la fantasía, así como un progresivo abandono de éstas; una paulatina disolución de las acciones derivadas de la

otorgación de la culpa y una cada vez mayor desaparición de necesidades no básicas, impuestas de forma externa. Además, podría esperarse un re-conocimiento y reformulación de lo que conocemos como lenguaje y un nuevo uso de éste.

Esta mirada tiene una base experiencial, desgranada de la intuición y de momentos de propulsión de mi vida y de la vida de otras personas, y aterriza en una dinámica que, a través de Focusing, va dando a la persona las claves del entendimiento y experienciación de esta perspectiva de sistema comunicativo. Abordaré este asunto más adelante.

Hablamos entonces de una mirada que propondría una Comunicación sentida como más real, fuera de los esquemas del sistema capitalista; una Comunicación que nos permitiría detectar los falsos objetos, que nos iría dando las claves de una libertad auténtica para con nosotras/os mismas/os; una Comunicación reconocedora, creadora, en conexión con lo implícito, con la dirección de la facilidad, de la vida, del río de la existencia; una Comunicación que atiende al sentido del acontecer y a la atemporalidad, encajándolo con el sentido lineal en el que se nos educa, y que es consciente del ciclo del vivir y de la finitud.

Con el objetivo de abordar de manera sintética y clarificadora esta perspectiva, pasaré a describir los elementos que conformarían la Comunicación dentro de un posible sistema Comunicativo Intrapersonal Absoluto y el funcionamiento de éstos. Para ello, habría que atender a la intuición sobre el Estando Comunicativo.

El Estando Comunicativo.

EL “UNO MISMO” Y LA SEPARACIÓN COMO UNA ILUSIÓN.

Se trata de una mirada abstracta sobre el acontecer comunicativo. Para ello, sería ideal despejar lo que ya conocemos al respecto de la Comunicación y acercarnos a estos términos y definiciones desde la perspectiva de lo experiencial.

Nombraba el Doctor Francisco Sierra a Hall, en su artículo sobre la *Utopía de la Comunicación*⁵, para incidir en esta diferencia entre lo separado y lo único y explicar que la dominación de clase parece cada día “dispersarse en una miríada de deseos y opiniones individuales y de poderes separados”. Apoyaba que la teoría social de la comunicación dominante “se limita a ejercitarse como aporía de esta reificación” (la consideración del ser humano consciente y libre como cosa ni consciente, ni libre) “certificando la **ilusión de la diversidad** para perder de vista los esfuerzos de **comprensión totalizadora**”.

Me gustaría partir, pues, de esta visión totalizadora de la comunicación y de la ilusión de la separación, para comenzar exponiendo que esta mirada supone que sólo hablaremos desde el Uno mismo. No se trata de un uno mismo separado de lo/los/las demás, sino de la misma cosa cuya percepción podemos distinguir como un todo o, ilusoriamente, desde “yo” y todo lo demás. Ese Uno además, se comunica consigo mismo y toma conciencia percibiéndose en el mundo, sabiéndose lo mismo que todo lo que le rodea. A la vez, es

⁵ Francisco Sierra, 1999: *Utopía de la comunicación*, Razón y Palabra, nº12 p. 4

capaz de distinguir la irreal separación y reconocer la afectación de lo que le rodea como parte del proceso de Comunicación de la propia unicidad.

Podríamos tomar como ejemplo el mar y las gotas. Decía Rumi: “No eres una gota del océano, eres el océano entero en una gota”. Aunque pudiéramos distinguirnos como gota, la esencia es océano, estaríamos hechas y hechos de la misma sustancia. El Uno mismo sería el mar. El ser se sabe mar y sabe que mar es todo lo que percibe e intuye. Podría reconocer la elección de sentirse ilusoriamente separado, por cómo le afecta lo que podría definir como “externo” al “yo”, pero desde esta mirada, tú, que estás leyendo estas líneas, te podrías concebir como una gota, sabiendo que esto es sólo una ilusión que te afecta y que mueve un proceso de Comunicación en ti. Esa gota sabe también que está hecha de mar; no que es el mar único, porque reconoce el mar en todo/os/as lo/as/os demás, y también sabe que no es una parte del mar, aunque pueda percibirse como gota. Es mar.

En esta mirada, por lo tanto, nosotras y nosotros, como Uno mismo, no atenderíamos a la condición falaz de gotas, tan sólo a la de mar.

LO QUE HACE Y, POR LO TANTO, LO QUE ES EL UNO MISMO

Una vez nos entendemos como Uno mismo, como mar, esta mirada propone que lo que hace el uno mismo es **Comunicarse**. Y no sólo lo que hace, sino que lo que hace es lo que es.

Podríamos entenderlo como una unidad sin propiedades físicas, sino que sería más bien una especie de “estado”. Es decir, aquí, las propiedades físicas no serían relevantes. Las propiedades físicas podrían encontrarse en la percepción del Uno de su cuerpo separado. Si atiende a cómo siente que le afecta la vida, estaría atendiendo a su estado y no a su cuerpo separado.

Por ejemplo, supongamos que hacemos un dibujo; en este dibujo apareces tú, leyendo esto, realizando un ejercicio de comprensión en la lectura. La comprensión no se dibuja, pero está implícita. Si pudiéramos borrar tu cuerpo de ese dibujo, podríamos seguir entendiendo que el estado de la comprensión (el “comprendiendo”) sigue estando presente. De modo que borraríamos tu cuerpo, pero no tu estado.

Así pues, esta mirada propone que entendamos el Uno mismo como un estado, no como un ente absoluto que se multiplica en millones de trillones de gotas de existencia, sino un estado total que se comunica y que se está comunicando constantemente, porque eso es lo que es, siempre es estado, en gerundio. **Podríamos afirmar entonces que, según esta mirada, el Uno mismo sería un Estando Comunicativo.**

EL SISTEMA DEL ESTANDO COMUNICATIVO

Comenzaremos abordando el sistema de este estado de Comunicación, el Estando Comunicativo, desde un punto de vista básico, en el que existen unos elementos esenciales: emisor, receptor, mensaje, canal y código. A estos elementos, podemos sumar

algunos relativos a las circunstancias, como la intención y el efecto⁶, el ruido⁷ y el contexto⁸. El **contexto**, según esta mirada, podría entenderse como aquello que acontece y propicia la consciencia de la Comunicación; el **ruido** sería aquello que interfiere en el proceso, deteniéndolo; el **efecto**, sería aquello que acontece una vez que el mensaje llega al receptor y la **intención** se referiría al sentido de la propia existencia de este Estando Comunicativo.

Para poder entender el funcionamiento que propone esta mirada, debemos incidir en que se trata de un estado de Comunicación constante; un estado que, por lo tanto, todo lo contiene y es todo de por sí. Es decir, como el Uno mismo no es sólo el emisor o el receptor o el mensaje, sino el instante continuo donde tiene lugar la comunicación, todos los elementos se dan simultáneamente en ese estado; **el Estando Comunicativo sería el emisor, el receptor, el mensaje, el código, el canal, el contexto, el ruido, el efecto y la intención, todo en uno, comunicándose constantemente, emitiendo un mensaje, recibiendo, tomando conciencia de sí mismo.**

Según esta sugerencia, tú, desde la conciencia del Uno mismo, estarías emitiendo a cada instante de forma innata un mensaje, invitado por el contexto, que viaja por un canal, en un código concreto, con una intención particular y que, aislando el ruido, recibirías en el momento en que fuera posible (cuando los elementos estén alineados), causándose un efecto. A la vez, esto no sólo sería lo que pasa por ti sino lo que eres. Un estado.

EMITIENDO EL MENSAJE

Intentaré abordar la intención y el efecto en último lugar, para centrarnos en la base del funcionamiento de este sistema de Comunicación.

El **emisor**, que sería el Uno mismo, como hemos comentado, estaría transmitiendo un **mensaje** continuo, con una intención, hacia un **receptor** concreto, el Uno mismo. Este mensaje posee un **código** infinito, con una cantidad y calidad de matices incuantificables e incalificables. Sin embargo, este mensaje, puede traducirse, al menos para su entendimiento primordial por parte del receptor, a través de su cognición y del lenguaje.

El **canal** utilizado sería el cuerpo, entendiendo cuerpo desde la concepción de la filosofía experiencial, a su vez entendida desde los estudios de la percepción de Merleau-Ponty, el cual reconoce el cuerpo como “una condición permanente de la existencia” que es constituyente “tanto de la posibilidad de percepción del mundo como de la creación del mundo” y afirmando que “el ser humano no es la suma de una mente y de un cuerpo sino que es conciencia corporizada”⁹. De este modo, podemos observar que, en la propuesta de mirada de este sistema de Comunicación, la conciencia sería la recepción del mensaje y la circunstancia de corporización vendría a ser la constitución del canal de este sistema comunicativo.

⁶ Harold Dwight Lasswell (1948) *Estructura y Función de la Comunicación de Masas*.

⁷ McQuail y Windhal (1997) *El modelo de Shannon y Weaver*. P. 42

⁸ Loscertales y Gómez Delgado (1998) *Esquema de comunicación de Jakobson (1961)* p. 252

⁹ Tomeu Barceló (2016) *Apuntes sobre las Bases Filosóficas y Psicológicas de Focusing*

RECIBIENDO EL MENSAJE

En cuanto al sistema de recepción, tendríamos que tener en cuenta, según esta mirada, dos aspectos fundamentales: los elementos que lo hacen posible y el ruido.

En primer lugar, los elementos que hacen posible la recepción de este mensaje son directamente proporcionales a aquello que la persona concibe como separado (incluyendo al “yo”). Es decir, sentirse gota y tener la percepción de otras gotas, llámense otras personas, situaciones, elementos abstractos, o incluso del yo mismo/a, de forma ilusoriamente separada, nos permite sentir cómo nos/me afectan/o. Si tomáramos conciencia de la falacia de forma instantánea (o casi instantánea), nos centraríamos en la afectación y en escuchar en mensaje, pero he aquí que entra en juego la percepción de separación que, a la par de útil, no nos permitiría darnos cuenta de este proceso de forma genuina y natural: el **ruido**. Este ruido se constituiría social, familiar, culturalmente, se concebiría a sí mismo como único, en principio, y estaría forjado por la parte que no distingue ilusión en ser una gota, sino que creería que es la mera realidad. Esta parte, de cada idea de gota, ha ido creciendo y elaborando estructuras complejas, hasta convertirse en algo así como “un castillo del ego” y habría desembocado en el contexto social actual del que hablaba en la introducción.

Continuando con la mirada desde el ser, el ruido impediría la recepción última del mensaje, aunque no tiene porqué interrumpir la llegada del mensaje al sistema receptivo, por lo cual, Uno mismo podría conectar con la llegada del mensaje a este sistema aunque no pudiera decodificarlo. Tomara conciencia o no de la llegada del mensaje, al no recibirse se produciría un proceso detenido. Un proceso de Comunicación que no se culmina. No obstante, el Estando comunicativo, como estado que es, incorpóreo pero corporizado y continuo, seguirá emitiendo el mensaje hasta que se den, si se dan antes del colapso corporal (la muerte), las circunstancias idóneas que permitan al Uno mismo aislar el ruido y contactar con el mensaje que ya está presente en el sistema de recepción, el fin del canal: el cuerpo.

Es decir, supongamos que te sintieras en ilusoria separación de estas palabras, o de tu vecino del tercero, o el paso del tiempo, o del día nublado. Resulta ser que algo de esto te afecta, y puedes sentirlo en tu cuerpo, una **alerta** hacia tu sistema receptivo como Estando comunicativo: un referente directo¹⁰. Incluso, si no estás haciendo nada de esto, podrías tomar una pausa y dejar que surjan, de forma fresca, con curiosidad y sin ruido, sin juicios, aquella **llamada** que te llevará a tu sistema receptivo: una sensación sentida¹¹. Supongamos que puedes atenderla, a la alerta, que te llevará a la llamada, o a la llamada, y no a la gota que lo haya provocado, suponiendo que eres mar (según esta perspectiva), y lo relevante es recibir el mensaje. Entonces, puedes conectar con el sistema receptivo y comenzar a decodificar, poco a poco, desplegando amablemente, ese fragmento de mensaje. Ciertamente la palabra fragmento, según esta mirada, también sería ilusoria, ya que se trataría de un mensaje completo y complejo que, linealmente, llevaría toda la vida de una especie en descifrarlo.

¹⁰ Eugene T. Gendlin (1978) *Focusing. Proceso y Técnica del enfoque corporal*. Ed. Mensajero

¹¹ Eugene T. Gendlin (1978) *Focusing. Proceso y Técnica del enfoque corporal*. Ed. Mensajero

Supongamos que, tal vez, no sientas nada, quizás por esta vez el ruido sea fuerte y no nos permita darnos cuenta de que existe esta llamada. Entonces eso que te afecta pasará o quizás una persona siga viviendo en la ilusión de la separación toda su vida, poniendo a cargo de las demás gotas lo que le ocurre, generando la peligrosa **fantasía**, de la cual nace la dinámica sobre la Comunicación Creativa de Percepción Creadora expondré más adelante.

Pero antes, me gustaría incidir en qué ocurriría cuando atendemos al proceso comunicativo que somos, como únicos, como genuino mar, como auténticos oídos a la llegada de un mensaje que nos acompaña y que somos. Cuando no juzgamos ruidosamente, hacia dentro, hacia fuera, y detenemos el proceso comunicativo; cuando nos sabemos lo mismo. Resulta que, tal y como explica Focusing, lo relevante comienza a ser cómo me afecta, lo que puedo sentir, porque detrás de ello, de lo que está para ser atendido, están los pasos hacia la dirección de mi vida, que no es más que la dirección hacia una escucha más nítida del mensaje. Esta escucha, esta descodificación, nos traerá la paz y la serenidad para abordar una vida lejos de las necesidades que impone el sistema del ruido, no veraces, todo ilusorias, ya que necesitar “algo” que no fuera auténtico, sería caer de nuevo en la separación. Lo que no es verdad, como decía Gendlin, no está aquí para ser vivido.

Desde toda esta visión, me da la impresión de que muchos ya habrían hablado, realmente, de la intención de este Estando comunicativo; de muchas formas, por muchas bocas, desde muchas disciplinas, desde muchos cielos y muchos laboratorios. No seré yo, obviamente, quien descubra el sentido de la existencia pero lo que sí se podría sugerir, desde esta propuesta, es que la **intención** y el **efecto**, que son una sola cosa, al igual que todos los demás elementos del sistema comunicativo que describimos, tendrían que ver con eso que entiendo como “aprender” y ese “aprender” con lo que, a su vez, podríamos entender como “trascender”. El efecto, finalmente, es que el proceso comunicativo se da, y el mensaje sigue transmitiéndose en la dirección de la trascendencia.

Es decir, supongamos que el Estando comunicativo pudiera expresarse como una Luz, en medio de la Oscuridad. Al tener lugar una nueva recepción, un nuevo avance del proceso total, esa Luz acogería una nueva parte de esa Oscuridad y la convertiría en Luz, creciendo ella entera. La creencia de la separación funcionaría en paralelo, inevitablemente, ya que es intrínseca al funcionamiento de la toma de conciencia, deteniendo procesos y evitando que esa Luz creciera. Pero supongamos por un momento que el ser toma cada vez mayor conciencia de su unicidad, aprende a gestionar esa ilusión de la separación y se consiguiera aislar cada vez más el ruido que ensordece su espíritu. Entonces, si llamáramos a la Luz “inmanencia” y la Oscuridad “trascendencia”, podríamos decir que, al avanzar el proceso, un fragmento de lo trascendente se hace inmanente, y así continuamente. Como si fuera explicitándose lo implícito en una Luz que se hace infinita en medio de una Oscuridad más infinita aún. Y si hubiera un límite, en una visión utópica de conocer el fin de la existencia, habríamos de suponer que cuando la Luz inundara todo, habríamos cumplido el reto de hacer inmanente todo lo trascendente y descubriríamos, por fin, quiénes somos.

La fantasía, el deseo y el proceso de Comunicación Creativa de Percepción Creadora

LA FANTASÍA

Para comenzar a aterrizar esta propuesta en una dinámica que pudiera facilitar a cualquier tipo de persona el entendimiento de esta mirada a través de la propia experiencia de vida, acogeremos la inclusión del concepto anteriormente nombrado: la **fantasía**. Ésta es definida como la “facultad que tiene el ánimo de reproducir por medio de imágenes las cosas pasadas o lejanas, de representar las ideales en forma sensible o de idealizar las reales”, así como un “grado superior de imaginación, en cuanto inventa o produce”¹². La fantasía pues, utiliza la capacidad de visualizar en imágenes las cosas que no pertenecen al presente, de forma ideal, es decir, no real, o que, perteneciendo al presente tampoco se representan en su forma sino idealmente. La fantasía utiliza la capacidad de la imaginación para idealizar cómo nos afecta la vida.

A pesar de ello, la imaginación no sólo sirve para este menester, ya que se define como la “facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales”, aunque también puede representar las ideales¹³. Es el instrumento de la fantasía y, a la vez, es la “facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos”. En definitiva, es el acto en el que ponemos en imágenes cualquier cosa, real o no, y del cual hace uso la fantasía. El trato de algunos sistemas sociales y, en particular, del sistema capitalista a la capacidad de imaginación creativa y de simbolización en la infancia será un tema sobre el que me gustaría detenerme en otra ocasión.

En esta propuesta, utilizaremos el término fantasía, con esta concepción del uso de la imaginación para idealizar la realidad de cómo nos afecta la vida y se añadirán dos aclaraciones.

En primer lugar, según esta visión, la fantasía siempre incluiría que la forma en la que me siento afectada/o idealmente siempre depende de un agente separado. Es decir, la fantasía sólo tendría lugar desde la percepción como “gotas” y cómo yo me siento de forma ideal en esa fantasía es directamente dependiente de otra persona, cosa o acontecer, esté implicada/o¹⁴ (que sea posible que acontezca, ocurra o no) o no implicada/o (que no fuera posible que aconteciera). Por ejemplo, se podría fantasear con encontrar una pareja que me regala cosas y me mimas, o con que mi hermano cambia y se vuelve generoso, o con que mis ojos cambian de color y crezco diez centímetros. En los tres casos, la pareja, mi hermano, el color de mis ojos o mi altura, estarían a cargo de cómo me quiero sentir.

En segundo lugar, esta intuición propone que la fantasía no sólo se definiría como el acto de poner en imágenes una afectación ideal, sino que podríamos considerar fantasía aquellas inferencias y juicios que se adaptan a cómo necesitamos sentirnos en cada momento, por motivos como la supervivencia o la huida, en base a nuestros sistemas de creencias, de los propios procesos detenidos. Se trata de un terreno amplio en el que estoy segura de que los profesionales de la Psicología tendrán mucho más, y más certero, que

¹² Real Diccionario de la Lengua Española (2018) <http://dle.rae.es/?id=Hb1Na2U>

¹³ Real Diccionario de la Lengua Española (2018) <http://dle.rae.es/?id=L08fZic>

¹⁴ Término “implicar”, definido en Tomeu Barceló (2016) *Un modelo del proceso de la vida. Una reflexión en torno a A process model de Eugene T. Gendlin*. p. 8. *El Movimiento del proceso de la vida. El implicar y el acontecer*.

decir que yo. Lo que sí se puede intuir es el fenómeno: de cómo cuando nos alojamos en la fantasía, nuestros actos se dirigen a continuar y reforzar la imagen del mundo que nos afecta de la forma que necesitamos en ese momento. Por ejemplo, sería una fantasía creer que cuando consiga ese título, sabré todo lo que quiero sobre eso, por el simple hecho de tenerlo; cuando esté con esa persona, me sentiré absolutamente completa/o y feliz; cuando realice esa inversión mis problemas se solucionarán o cuando pase el tiempo cerrará esa herida. En todos los casos, el título, la persona, la inversión o el tiempo, estarían a cargo de cómo me quiero sentir.

Por lo tanto, mientras más vivimos en y desde la fantasía (entendiendo este término desde esta mirada), más nos iríamos alejando del anclaje a la realidad, más nos reconoceríamos desde lo separado y más frustración se generaría al comprobar que no podemos controlar lo que se supone que deberíamos, ya que así funcionaría en nuestro sentir: un sentir no auténtico. El sistema capitalista, siempre según esta mirada, alimentaría esta visión de separación, motivaría la fantasía, los ideales a los que deberíamos acceder, creando un rebaño de humanoides frustrados al borde, o dentro de, la neurosis, cada vez más extendida, según crece el monstruo del sistema. Llegaría a generarse una neurosis colectiva fantástica donde la disruptiva acaba siendo la persona que se niega a entrar en este laberinto, buscando la forma de vivir genuinamente. En el reino de la locura, el que cuerdo, no se ajusta.

En muchas ocasiones, no somos conscientes de esto. No podemos, porque no sabemos, diferenciar cuándo existe una necesidad no cubierta, un proceso detenido que necesita atenderse, desde el Uno mismo, desde la recepción de nuestro propio mensaje, el mensaje que somos, entre la manifestación de fantasías que va formándose en paralelo, arengada por el sistema social. Por lo tanto, si no atendiéramos a ese flujo de vida queriendo vivir, y nos refugiáramos en imágenes, pensamientos e inferencias fantasiosas, que preceden a actos fantasiosos, el proceso global se bloquearía y nos alejaríamos de la concepción de unicidad y de la comprensión totalizadora que nombrábamos en los párrafos anteriores, que nos facilitaría la dirección de la autenticidad y del bienestar.

Antes de abordar la dinámica que, desde Focusing y en consonancia con esta propuesta, podría facilitar la conciencia de todo lo expuesto a las personas, de forma experiencial, quedaría abordar otro término, que nos ayudaría a comenzar con este contacto: el **deseo**.

EL DESEO

El acto de desear se define, según el Diccionario de la Real Academia Española, como el “aspirar con vehemencia al conocimiento, posesión o disfrute de algo”¹⁵. Como hemos hecho anteriormente, se expondrá cómo se va a abordar el término según esta mirada y para qué.

Te invito a que puedas ahora olvidar lo que sabes del deseo, su definición y sus múltiples connotaciones. La palabra, respondería únicamente, bajo esta perspectiva, a aquello que quiero conseguir, en base a una necesidad que no está cubierta y, por lo tanto, a un proceso que se ha detenido. En este punto, aún no hemos atendido a si ese deseo nace desde una fantasía o no. Es decir, podría tratarse de la motivación hacia un “objeto” no auténtico,

¹⁵ *Real Diccionario de la Lengua Española* (2018) <http://dle.rae.es/?id=Cni7XXE>

que cubre una necesidad “máscara”, atada con invisibles hilos de control a otra necesidad más genuina y que responde a un proceso detenido provocado o no por el sistema, o podría tratarse de la respuesta a un proceso detenido auténtico.

Pongamos un ejemplo. Podría imaginarme con un coche nuevo, surcando las carreteras; creer que necesito ese coche, que es lo mejor para mí, que, cuando lo tenga, por fin me sentiré más libre (no puedo evitar pensar en los productos publicitarios y en la sugestión de los Medios de Masas, guantes infalibles del sistema social) o, por otra parte, podría conectar con eso que siento ahí, que me afecta, que está hecho de imágenes, de eso que me decían mis compañeros...y...oh, claro que sí, claro que quiero que me valoren...o claro que quiero sentirme completo. Y, realmente he aquí la clave de la dinámica, que abordaremos en breve.

En el primer caso, el deseo sería “tener un coche”; se trataría de una fantasía ya que espero sentirme de una determinada forma y lo pongo a cargo de “el coche”. “Cuando tenga ese coche, conseguiré sentir lo que necesito”; esa necesidad además, no es auténtica, sino social. No quiero decir que lo social no sea real o perceptible, sino que, según esta propuesta de mirada, sería una necesidad que no alberga el Uno mismo, sino desde la imposición del sistema que transmite que, si no tienes este coche, no puedes sentir lo que debes sentir, como tu vecino o tu prima, que además ya lo tienen y van por delante de ti en eso de ser feliz en esta vida. Lo que sí nace de la persona, que se entiende gota, es que quiere pertenecer a ese grupo de gente feliz, como pertenecen ya personas de su propio grupo, y que quiere sentirse valorado e integrado. Y lo que podría tomar consciencia desde el Uno mismo es de que hubiera un proceso detenido sobre aquello que significa para mí ser feliz, sentirme querido o acogido. Es decir, desde ese deseo, que surge desde la fantasía del sistema, podríamos llegar al proceso detenido que se comunica en el proceso del Estando comunicativo, a menos que exista un protagonismo de ciertos esquemas mentales.

En el segundo caso, llamaríamos deseo (insisto, siempre resignificando la palabra) a eso que surge, desde lo sentido, desde cómo me afecta el mundo, y que también responde a algo que necesita ser atendido.

Es decir, en los dos casos hay un deseo, que responde a un proceso detenido y, a su vez, podríamos considerar que, según esta propuesta, cuando surgen y son atendidos, responden por lo tanto a los asuntos que están presentes en cada momento.

Entonces, si tiene tantas connotaciones, si he querido utilizar varios párrafos para resignificar esta palabra, ¿por qué no he utilizado otra? He de reconocer que, en un principio, no tenía palabra. Es más, cuando fui tomando consciencia de que la palabra “deseo” se ajustaba a la dinámica, realicé muchos juicios contra ella e, incluso, contra mí. La realidad es que, una vez enfocado todo lo que estaba siendo detrás de eso y una vez comenzada la dinámica, aún en ciernes terminológicos y prácticos, me doy cuenta de que esa palabra parece que conseguiría algo importante.

Resulta que todo el mundo desea cosas. Todo el tiempo. Siempre hay asuntos, somos asuntos. Como hablábamos anteriormente, aludiendo a las bases filosóficas de Focusing, resulta que existimos y existimos al tener consciencia de ello y la tenemos al poder sentir cómo nos afecta el mundo. Estamos siendo el mundo. Además, estamos hablando del

sistema capitalista y él quiere que deseemos más. A más procesos detenidos, más necesidades; a más fantasía, más alejados de esta realidad y más controlables; a menos aprendizaje, menos trascendencia. Parece como si eso le diera mucho miedo, que es la otra cara del Amor, que, a su vez, sería lo que somos de partida, puro Amor. Con todo esto quiero decir que la palabra “deseo” se ha convertido en la puerta a las personas que han experimentado la dinámica (entre las que me incluyo) y también en una de las puertas de estas personas hacia sus procesos detenidos que, al volver a fluir, verdaderamente, nos llevan en la dirección de la vida. Empezando por el “deseo”, puede llevarnos a Focusing, a cambiar la mirada, a entender la vida desde lo experiencial. Cuando localizamos nuestros deseos, parece que podemos llegar al proceso detenido y, desde ahí, dejarlos ir y quedarnos con el proceso. Poco a poco, se configuraba como la palabra que más facilitaba la comprensión de todo esto y se producía una resignificación más profunda que la lingüística: la cultural; de forma que la siguiente vez que decimos, oímos o pensamos en “deseo”, ya nunca vuelve a ser igual.

LA COMUNICACIÓN CREATIVA DE PERCEPCIÓN CREADORA

Según esta mirada, cuando las personas comenzaran a desplegar sus deseos y a contactar con el proceso detenido, se pondría en marcha el proceso de Comunicación del Estando comunicativo. Realmente, podríamos decir que ya comienza cuando una persona se da cuenta de que algo no funciona, de que tiene carencias o de que, de alguna forma, no está en la dirección adecuada para ella o él y que las opciones que se le dan desde fuera no le valen. Es entonces cuando comenzaría a atender a su intuición, a su sentir corporal, a la llamada del mensaje retransmitiéndose, de, como afirmaría Eugene Gendlin, la vida queriendo vivir.

Bajo la propuesta de esta mirada, la dinámica acompaña a la persona, si fuera posible, hasta su deseo auténtico, ese que está vinculado con el proceso detenido, y que la llevará hasta cómo quiere llegar a sentirse (respondiendo de forma aproximada e implícita a la pregunta ¿cómo sería que estuviera resuelto). No siempre esto se da de forma fluida y lineal, ya que aparecen subprocesos y bloqueos que, a través de Focusing, la persona va atendiendo en su debido tiempo. Tampoco todas las personas pueden realizar esta práctica, al igual que ocurre en ocasiones con los seis pasos pedagógicos de Focusing, y se pueden llevar a cabo las mismas atenciones de facilitación para que la persona pueda ir permaneciendo a la escucha del mensaje: una escucha presente, incondicional, sin intención más que la de recibir, y las herramientas que le permitan (o más bien, le recuerden cómo) ir descodificando el mensaje, a través de la conexión amorosa y respetuosa de su canal. Como decía, parece ser que, a veces, el ruido puede dificultar o impedir el inicio, la continuación o evitar absolutamente el proceso comunicativo.

Una vez que la persona puede experimentar la dinámica hasta su “fin”, y continúa atendiendo aquello que se hace presente, parece ser que comienzan a acontecer, a corto y medio plazo, quizás también a largo plazo, una serie de circunstancias que se perciben como la materialización del deseo de ese sentir. No del deseo no auténtico, que en la dinámica la persona “dejará ir”, sino del sentir de su asunto resuelto. Es decir, la persona podría percibir lo que acontece como la **Creación** de su realidad.

Por ejemplo, sería como si alguien que realizara la dinámica tuviera el deseo de “estar con esa persona”; supongamos que, siguiendo los pasos, la persona se da cuenta de que

lo que le gustaría es “sentirme en paz, sin tener que demostrar a nadie nada”, dejando ir el deseo primero. A través de algunos pasos que describiremos a continuación, u otros que en ese momento le faciliten de la forma más adecuada para la persona, llegaría a una invitación y a conectarse experiencialmente con la sensación de sentirse en paz, sin demostrar nada. Luego, en la vida, en la que continua con su proceso, de forma conectada y atenta a la esencia y a las llamadas del mensaje, tienen lugar algunos aconteceres que, interconectados y revisables retrospectivamente, le hacen percibir que se siente exactamente como durante la sensación con la que llegó a conectarse en su deseo verdadero.

Digo le “hacen percibir”, y no “hacen sentir” porque este proceso, realmente, parece ser que funciona al revés: la persona, que atiende su proceso detenido y consigue conectar con cómo sería que estuviera resuelto de forma experiencial ha explicitado o, al menos, va explicitando, un significado sentido que le permite fluir en la dirección de su vida. Sus actos y decisiones desde ese momento se dirigen en este sentido, protegiendo su autenticidad, adaptándose (o podríamos decir: recordando, ya que se trata de algo innato), cada vez más, al proceso comunicativo intrapersonal y no acotando los posibles aconteceres a una sola forma (estar con ESA persona, y no con otra, o con nadie para llegar a sentirme así). Finalmente, acaban por acontecer circunstancias que hacen a la persona poner consciencia a su actual situación, a su sentir auténtico, a los pasos que ha dado para llegar hasta ahí y a cómo se siente ahora.

Incluso, podríamos verlo de otra forma más: no atendiendo a la linealidad temporal. Una vez que la persona recibiera el fragmento de mensaje (que en esencia sería mensaje) habría cambiado el implicar, conteniendo todos los aconteceres que son posibles para este aprendizaje. El cerco de infinita Luz habría captado otra sección de infinita Oscuridad y lo que queda expuesto a la La Luz se convierte en Luz¹⁶. Como explica Tomeu Barceló, reflexionando sobre *A process model*, aquello que está implicado “no está aconteciendo, ni siquiera es el próximo acontecer, por lo que el implicar no es el futuro en el sentido de aquello que fuera ocurrir” sino todas las posibilidades que “están existiendo respecto al propio proceso que está implicado y aconteciendo a la vez”. El futuro y el pasado están conectados, como “hilos diferentes en un proceso de constante interacción”¹⁷. En la linealidad temporal de la vida, iremos percibiendo hechos, cambios, situaciones nuevas, que continuamente irán cambiando el implicar, y una toma de conciencia del sentir en comparación con el sentir anterior a la atención del proceso comunicativo.

Es por eso que la persona, a través de Focusing y la atención al proceso de Comunicación del Estando comunicativo, de forma creativa, podría llegar a tener la percepción de que ha creado su vida; podría llegar al sentir del asunto resuelto y se sabría en la dirección de su bienestar, poniendo consciencia a su Carrying Forward. Realmente, parece ser que la persona podría entender mucho más que eso, incluso que es sólo una percepción y que el dolor que supondría la existencia podría acogerse. El entrenamiento de la empatía, el abandono de la culpabilización y el dejar de poner a cargo de la “separación” nada que tenga que ver con su proceso, parece ser que va produciendo un alivio creciente, una sensación de libertad y una ausencia de algunas de las necesidades impuestas, por lo tanto,

¹⁶ Evangelio según San Pablo. *Efesios* 5,13

¹⁷ Tomeu Barceló (2016) *Un modelo del proceso de la vida. Una reflexión en torno a A process model de Eugene T. Gendlin*.

no auténticas. Así, resulta parecer que se va dando una Comunicación intrapersonal, creativa, de percepción creadora, liberadora, ante la amenaza cumplida de un sistema esclavizante.

Sería, tal vez, utópico pensar que Focusing, o esta mirada hacia la Comunicación, pudieran hacer tambalearse los cimientos del sistema del capital, que todo lo impregna, que crece a la par que la consciencia, pero, sin duda, Focusing y todo lo que de él nace, va royendo con la infinita paciencia de un ratón las duras piedras de la inmensa montaña y calando en las raíces más profundas del mundo tal y como lo conocemos; como una marea suave, en invisible forma espiral, convirtiéndose, como escuché decir en una ocasión a Barceló, en una “revolución silenciosa contra el capitalismo salvaje”¹⁸.

La dinámica

La dinámica que ha surgido desde esta intuición, como he explicado anteriormente, se encuentra en ciernes terminológicos y prácticos, que cada vez se definen más, aunque en continua transformación, como la vida misma.

Sólo me queda comentar que no en todos los casos la dinámica es la misma, ni es igual, ni se hace siempre. A veces está bien de inicio y luego la persona va abordando los procesos detenidos que necesitan ser atendidos, en sus tiempos; a veces, primero necesita detenerse un poco más en cualquier aspecto, antes de comenzarla. Otras veces, se realiza una sola vez y, a partir de ahí, van surgiendo diferentes formas de realizarla, dependiendo siempre de qué sea lo más adecuado para la persona, ahora. Lo que si se repite es que siempre es desde Focusing, y ciertas “consecuencias”, situaciones, quizás resultados, que seguiré observando y registrando con cariño y curiosidad, con el fin de seguir avanzando (o quizás no ¿quién sabe?) y dándole espacio a la transformación de estas intuiciones u otras venideras, si así es posible que acontezca.

Me gustaría insistir en que se encuentra en fase de “pruebas”, en continuo avance, y que se están registrando las sesiones e intentando realizar una mirada hacia los resultados o acontecimientos que más se repiten, sobre todo a los que surgen mayoritariamente y de forma natural.

Seguidamente, describiré cómo surge últimamente, de modo más estable, esta dinámica, de forma completa y “ortodoxa”, lo cual ocurre en muchas ocasiones, pero no en todas, y, a partir de esa ocasión, casi nunca vuelve a repetirse de la misma manera. También cabe destacar que la persona aprende rápidamente ciertos aspectos y todo se va transformando, pero aún está por concretarse. Y en eso andamos, en acompañar todas esas transformaciones, transformándonos con ellas.

1.-LO QUE ESTOY DESEANDO

En principio, se podría invita a la persona a que realice una lista con aquellas cosas que está deseando ahora. El matiz de estar deseando, y no lo que “deseo”, alude a aquello que

¹⁸ Tomeu Barceló durante el curso: *Pensar desde el Borde: TAE*. Sevilla, 2017.

está presente ahora, aunque pueden retomar deseos antiguos y cotejar si siguen estando presentes. Asimismo, el gerundio está invitando a la persona a que cada día pueda darse cuenta de los deseos que surgen y que no tienen porqué ser los mismos que ayer o que hace una semana. Aquello que “deseo”, sin gerundio, parece llevar a algo más cerrado, que habla de un futuro. El “deseando” parece sin embargo más hablar del hoy, de este instante, de eso que está vivo en la persona. Estos deseos comenzarán a hablarle, más de cerca o más de lejos, de necesidades y procesos detenidos.

Depende de la persona, de lo que conozca Focusing, de cómo se sienta en ese momento, de cómo se configure ese momento, del encuentro en sí, podría realizarse, o no, un centramiento y un despejar el espacio, dejando que surjan esos deseos, sueños, metas, retos, esas cosas que le parecen que no funcionan y que quisiera que lo hicieran o que le gustaría que funcionaran de otra manera. Al fin y al cabo, de alguna manera, en esa lista, la persona estaría realizando un inventario de los asuntos que están presentes en ese momento, más o menos escondidos tras deseos impuestos.

Incidir en que, al igual que en el proceso pedagógico y en la línea de las actitudes Focusing, esa lista es para la persona. No tiene el deber de compartirla, de hecho, tal y como vivimos en el proceso experiencial, reservarnos algún deseo para nosotras/os mismas/os puede facilitarnos aceptar algo que, si tuviéramos que compartir, quizás no dejaríamos salir a la luz. Si lo necesita, obviamente, puede compartirlo, quizás para facilitarle el acompañamiento en la formulación de algunos de ellos.

2.-LO QUE ESPERO SENTIR CUANDO SE CUMPLAN

Dependiendo de la extensión de la lista, el tiempo del que se disponga, lo que la persona necesite en ese momento... como siempre, dependiendo de lo que acontezca y abiertas/os a todo ello, podemos invitar a la persona a que realice otra lista diferente. Esta vez, transformando, si le encaja, quiere y puede, cada deseo de la primera lista en un adjetivo que pondría en otra lista y que respondería, aproximadamente, a qué espera sentir cuando ese deseo se cumpla. Según la ocasión, también podría responder a qué espera sentir cuando todos ellos se cumplan. Pero, repito, depende de la lista, la persona, las circunstancias y, sobre todo, lo que sea adecuado para ella o él. Si, por cualquier razón, no se quiere, puede o no le encaja, trabajar con toda la lista, también puede escoger los deseos que más le llamen la atención; quizás a través de una invitación a pasear la mirada por esa lista, siempre desde Focusing, hasta que tal vez algunos de ellos sean los que más le sugieran atención. Muchas veces ocurre que algunos de esos deseos se fusionan en uno sólo, o en dos o tres más generales (e incluso todos en uno). Finalmente, al igual que en Focusing, ya que parecen corresponder a los “asuntos”, serían proyecciones de un fragmento del mensaje que está lista para ir siendo escuchado.

Realmente, lo relevante parecen ser tres aspectos. El primero, como siempre desde el acompañamiento experiencial, que pueda cotejarlo las veces necesarias hasta que, realmente, sienta que es ese el adjetivo que coincide de forma más cercana o cómo espera sentirse.

El segundo, que se sienta absolutamente libre a la hora de formularlo, es decir, si no existe un adjetivo que se ajuste a su sentir, que pueda sustituirlo por un gesto, un sonido, una imagen, un “como si...” o incluso **inventarlo**. Destaco esta palabra porque parece ser, al ir realizando estos acompañamientos, que las personas (entre las que siempre me incluyo) encuentran muy atractiva esa opción de encontrar nuevas palabras, de crearlas, y se permiten jugar, buscar y acercarse más a lo que les encaja. La filosofía experiencial también nos aporta que el lenguaje está al servicio del significado sentido y que es creativo y creador. De este modo, “respirante”, “amorpropiada” o “guachutú”, podrían ser el adjetivo que estaban esperando.

Por último, el tercer aspecto relevante sería que la persona pueda asegurarse de “a cargo de quién o qué” está sentirse de esa manera. En este punto, podríamos compartir la visión sobre la fantasía que propone esta mirada sobre la comunicación; cómo sería sentir algo a cargo de una persona, cosa o situación y cómo es sentir algo que no depende de esto sino que nace desde la mayor genuinidad. Utilizando el ejemplo que hemos escogido anteriormente (pero que podría ser cualquier otro que atienda a una necesidad), una persona podría querer que su relación funcionara. En la búsqueda de su adjetivo, para pasarlo a su segunda lista, se daría cuenta de que quiere sentirse de una determinada forma, pero en principio lo podría basar en que esa persona la valore, la mime, la reconozca...y así poder sentirse en paz, tranquila, porque es querida y cuidada, sentir que tiene su sitio para él. En este caso, como quiere sentirse depende de que la otra persona cambie, de que le de su lugar, de que la trate de una determinada manera. Si atiende a cómo quiere sentirse, comenzará a encontrar su adjetivo; quisiera sentirse, por ejemplo, tranquila, en paz consigo misma, sin tener que estar haciendo nada o demostrando nada; quisiera no tener que hacer nada para que la quisieran... algo así como...”merecedora”...”siendo yo”...”amadamente-yomisma”. Ese podría ser su adjetivo, si cuando lo coteja, le encaja con su sensación.

Una vez, Francisco J. Sivianes, después de escuchar pacientemente lo que sentía respecto a un asunto, me preguntó: “¿pero quieres que esa historia salga adelante, te haga sentir como quieres o no, o quieres ser feliz, de la forma que pueda ser?”. Esto parecía muy evidente pero a mí me llevo a una reflexión, aún más evidente, que me hizo cambiar absolutamente el rumbo de mi vida (dando pie a gran parte de toda esta mirada). Si era feliz, ¿por qué iba a importarme la manera?; si era feliz, la forma ya no sería relevante una vez que me sintiera así. Si podemos elegir entre como sentirnos o la forma en la que hacerlo, algo en nosotras/os, si se conecta con Uno mismo, sabe perfectamente qué elegir y, después de eso, algo cambia, al menos algunas veces, y según la interacción de los demás elementos, sobre todo del ruido.

Entonces, retomando el ejemplo (repito, fuera este o fuera cualquier otro, como tener un coche, rendir más en la empresa o estar más delgados), cuando la persona conecta con esa sensación, con ese “amadamente-yomisma” (y que supone implícitamente muchas cosas, que podríamos ir reflejando y validando durante todo el proceso de búsqueda, como “es que siento que tengo que hacer cosas para que me quiera”, “lo que quiero es sentirme tranquila, siendo yo...”), puede sentirlo en su cuerpo, experienciándolo, incluso teniendo alguna visión en la que, si existe algo separado, no tenga que hacer nada particular para que se sienta así. La persona estaría conectando con la dirección de la vida, del sí, del

bienestar; la dirección donde no “necesita” nada en concreto, donde lo separado se diluye y puede comenzar a recibir el mensaje desde y hasta el Uno mismo. Parece ser que esta comprensión viene con muchas otras comprensiones simultáneas que se van haciendo conscientes tal y como sigue el proceso, como siempre que se da un proceso de Focusing. Entonces, sería un buen momento para dar un paso más.

DEJAR IR PARA CREAR SIGNIFICADO DESDE EL CAOS

Esta fase está muy relacionada con el proceso de T.A.E. Lo más curioso, es que ha ido configurándose intuitivamente, a través de mi contacto con T.A.E pero, sobre todo, a través de la experiencia con las personas. Resulta que las mismas personas, al tener su lista de adjetivos ya comienzan casi solas a elegir palabras y a mezclarlas entre sí, como si se tratara de un/a niño/a curioso/a. También he de incidir en que no pasa con todas las personas y que, la mayoría de las personas con las que he podido compartir esta dinámica, son personas altamente creativas y con una apertura notable a lo nuevo, sepan o no de Focusing. De hecho, a partir de este punto es como si el final estuviera ya dado, pero se va manifestando linealmente. Todo está presente ya, pero va desplegándose por pasos, a veces más juntos, a veces más separados, a veces simultáneamente y expresados linealmente.

Si es que no ha salido de la persona por si misma escoger los adjetivos o el adjetivo que más le llama la atención, podemos invitarla a hacerlo, paseando su mirada por la nueva lista, pero, antes, hay una invitación a una acción metafórica que, aunque realmente ya ha sucedido, me doy cuenta que parece facilitar que la persona tome más consciencia aún de lo acontecido, del origen de esta mirada y le ayuda a completar el significado de su nuevo lugar por si misma/o: **dejar ir**. Esto no es más que realizar una pequeña pausa, antes de pasar a esta fase, donde la persona tiene su nueva lista presente y se realiza una pequeña retrospcción a lo acontecido hasta el momento, recogiendo la elaboración de la primera lista e invitándola a “dejarla ir”; a soltar esos deseos, que no significa rechazarlos ni destruirlos, simplemente permitir que ocupen ahora otro lugar. Algo así como que, ahora, esos deseos son sólo una opción. Por el momento, la mayoría de las personas afirman este paso como si se dieran cuenta de que ha llegado un momento concreto, del que eran conscientes pero al que no habían dado mayor importancia, y lo describen con palabras como melancolía, emoción, alivio, satisfacción y orgullo. Sería algo así como que, al final, desde la autenticidad y la congruencia, parece que elegimos el qué y seríamos capaces de despedirnos del cómo. Del mismo modo que yo elegía aquel día ser feliz y no la manera.

Realmente, llegados a este punto, la persona casi ha olvidado la primera lista. Ha experimentado en sí misma/o la sensación de esa necesidad/es cubierta/s y, de por sí, la primera lista pasa a otro plano. No obstante, resulta un acto simbólico, casi ritual, que, hasta ahora, surge hacer.

Siguiendo con esta fase, la persona ya habrá elegido o podemos invitar a elegir aquellos adjetivos que más le llaman la atención, o que la eligen a ella. Quizás sólo haya escogido un deseo y, entonces, por ejemplo, podría ir al final de la dinámica. A veces en la propia conversación surgen ideas, por parte de quién facilita o por parte de quien está trabajando,

o surgen recursos como dibujar, o Focusing por escrito o, en general, lo que más adecuado sea para que la persona pueda continuar con el proceso.

Supongamos que la persona tiene una lista final de adjetivos y pasea por ella, hasta que hay algunos que le atraen de forma especial, quizás dos o tres, y puede escribirlos por separado, teniéndolos a la vista. En este punto, hay personas que ya hablarían de la formación de una imagen, antes de ni siquiera proponer el siguiente paso: **entrecruzar**. Aún así, supongamos que llegamos a invitarle a que puedan jugar con estas palabras, elaborando algunas frases con ellas, en diferentes posiciones, de forma un poco automática, aunque no tengan mucho sentido a priori; a dejarlas fluir y componer esas oraciones, al igual que en T.A.E. Es un paso que siempre resulta muy divertido, permite a la persona desplegar intuitivamente toda su creatividad y su resultado siempre parece sorprender. Al igual que anteriormente, la elaboración de estas frases es algo privado, que no tiene porqué compartir. Parece ser que en este paso las personas pudiéramos ir unificando de alguna forma nuestro sentir global de ese instante, como acercándonos al código que se expresa desde el sistema de recepción.

En este punto, también algunas personas ya eligen por si solas una frase en especial o incluso muchas de ellas ya manifiestan la expresión de una imagen, unida a todas las frases o a alguna en particular, desde donde ha surgido el siguiente paso de la dinámica. Si no fuera así, puede que surjan otro tipo de acontecimientos, que podemos acompañar y fluir con lo que ocurra. También podemos invitar a la persona a dar un paso más.

LA IMAGEN

De entre esas frases que han elaborado, quizás haya alguna que le llame especialmente la atención, que le encaje más, o que la/o elija. Si es así, podemos invitar a la persona a tenerla presente y a dejar que se forme una imagen al respecto. Como siempre, podemos facilitárselo repitiéndole la frase, si así lo necesita, y recordarle que reciba con curiosidad y sin juicio aquello que venga, si es que viene; que no tiene que pasar nada, que puede estar ahí, con su frase, dejándose sentir el eco de las palabras, y que tal vez también pueda venir un gesto, un movimiento, un sonido, cualquier cosa, al respecto de esta.

Tal y como hemos comentado anteriormente, lo que ocurra o lo que se vaya dando y que sea lo más adecuado para la persona, estará bien. Si surge una imagen o cualquier otra cosa al respecto, lo ideal sería que fluyéramos también con eso, atendiendo al proceso de la persona. En principio, la dinámica la invitaría a dar el siguiente paso.

Este paso parece conectarnos con el significado del código: comenzaría a traducir el mensaje global desde su lenguaje original al lenguaje cognitivo, que facilitaría el aprendizaje.

CÓMO ME HACE SENTIR. RECIBIENDO EL MENSAJE

Al igual que todo lo demás, siempre dependerá del proceso de la persona. En este punto, algunas personas ya expresarían este mensaje o parte de él. Al fin y al cabo, se trata de un proceso experiencial y éstos sabemos que funcionan por sí mismos y se crean por sí solos. Podríamos, a partir de esa imagen, por ejemplo, continuar con un proceso de Focusing, pedagógicamente hablando.

La propuesta sería, en este caso, facilitar que conecte con cómo le hace sentir esa imagen, acompañando, a través de Focusing, lo que surge.

Por último, desde esa imagen, ese sentir, podríamos invitarle a permanecer ahí, simplemente estando, abierta/o a que llegara un “**mensaje**” para ella o él. Quizás podríamos realizar un resumen recorrido de lo nuclear, para que la persona pueda dejarse formar la sensación de la totalidad. Como siempre, depende de cada persona y cada proceso. Ese mensaje tal vez podría tener propia forma de mensaje, de afirmación, de invitación; quizás no tuviera palabras, sino movimiento o imágenes; lo ideal sería que pudiera acoger aquello que surgiera, con curiosidad, sin juicio; quizás en principio no tenga mucho sentido, está bien. Cuando el mensaje se recibe, parece traernos algo más, también de forma simultánea, que se ha convertido en el paso final.

Parece que se produciría, por lo tanto, la descodificación del fragmento del mensaje (que es un mensaje en sí y que corresponde en esencia al mensaje continuo global) que anidaba en el sistema receptivo.

PROTEGER DESDE LO CREATIVO

En las primeras ocasiones, realizaba un último paso de cierre de Focusing: recibir, agradecer y proteger todo lo acontecido. Parece ser que se manifestaría la necesidad de expresar plásticamente, materializar, dejar constancia, de este mensaje, de alguna forma. Escribirlo en folios de colores, realizar un dibujo, una figura, un collage; relacionarlo con algún sonido o alguna canción concreta. Así que, podríamos invitar a las personas, en este último paso, a recibir, agradecer y proteger lo acontecido y dar la posibilidad de que se sientan libres de expresar ese mensaje de la forma que consideren adecuada, que se les venga y, sobre todo, que les apetezca de forma natural. Parece que a las personas que a priori no se les ocurre, lo recibieran con gusto, surgiendo ideas múltiples, originales, únicas como cada persona, que tampoco tienen que compartir si no lo desean así.

Este paso de expresión creativa resulta como una manera de tener traducido el mensaje, materialmente, desde la propia creatividad, que contiene todo lo que para nosotras/os significa. Como una manera de honrarnos, de abrazarnos, de apartar el ruido; de proteger lo acontecido y mantener la certeza de la conexión con nosotras/os mismas/os, con el Uno mismo; con el mensaje del Estando comunicativo.

Conclusión

Resulta una conclusión sin fin, en el cambio, en la transformación, acogiendo lo nuevo, lo que transita, lo que se muestra.

Quizás me gustaría detenerme a prestar atención al “ruido”, que podría manifestarse presente en todas y cada una de las partes de esta dinámica o de la que pudiera surgir, incluso a veces dificultándola y bloqueándola. Un ruido que hemos aprendido, que se ha convertido en estructuras, esquemas; un ruido social y un ruido elevado por la Comunicación posmoderna.

Desde luego no lo sé todo sobre esto y tampoco es necesario, porque entre todas/os sabemos mucho más. Voy guiándome por la intuición y, sobre todo, por lo que observo en las personas y en mí misma. Intento ser más exigente en los registros e ir diseñando sistemas de valoración que me permitan realizar observaciones más exhaustivas. Lo que sí sabemos de sobra es que Focusing funciona y que los procesos se dan, así que, por esa parte, no tengo nada que evaluar ni que observar, más que el privilegio de la propia conciencia de ser espectadora de la vida queriendo vivir.

Sí que puedo confirmar que me ha resultado una forma de relación, desde lo experiencial, fácil, fresca y próxima con las personas que he ido sumando a este proyecto o que han ido apareciendo y sumándose por sí mismas y parece que despierta un interés notable. Como comentaba anteriormente, todos deseamos cosas, o al menos la mayoría de las personas, y cuando las deseamos sabemos que existe una relación entre tenerlas y sentirnos como nos gustaría (más o menos auténtica, he ahí el descubrimiento). Por supuesto hay ocasiones, como hemos comentado anteriormente, en que existe tanto ruido, tanto aprendizaje, asuntos con los que nos identificamos mucho, más antiguos, más nuevos, y esto requiere de otro tipo de acompañamiento. Esta mirada no pretende más que ser una herramienta, facilitante en algunos casos, menos en otros, y parece encajar bien, particularmente, con un tipo de persona: joven/adulta, cercana al mundo, al sistema, con inquietudes, que busca la dirección de su vida.

Como decía anteriormente, en eso andamos, y en eso continuaré, si fuera posible: en acompañar todas las transformaciones que surjan, transformándome con ellas, atenta a las llamadas del mensaje que llega, que somos; observante, cuando pueda, de la complejidad de la Luz y la Oscuridad; amando la trama del Estando comunicativo.

“Tu cuerpo, físicamente sentido, es parte de un sistema gigantesco, aquí y en otros lugares, ahora y en otros tiempos, tuyo y de otros. En definitiva, es parte de todo el universo.

Lo que ofrece el cuerpo es justo esa sensación corporizada de estar vivo y, ese sentido, proviene, precisamente, de su interior.”

(Eugene Gendlin)