

Conciencia Corporal y Discernimiento

Salvador Moreno López¹

“Cuando vemos, oímos, palpamos, gustamos u olemos, en la interacción con el medio participan el cerebro y el cuerpo propiamente tal” (Damasio, 1994/1996: 250)

Abstract

This article describes how to enrich and potentiate decision making and discernment by incorporating a Focusing process at some moments. It contrasts some common ways of analyzing situations and consider possible decisions before them with the way to address these problems and decisions from the Body Consciousness. In the former, dichotomies often seem to force us to choose between ideas and logic, on the one hand, or feelings and intuition, on the other. The challenge is how to face the complexity of situations and the ambivalence we feel before them, without leaving something out because the very way of deciding leads us to exclude something. The Focusing process is proposed as an alternative to integrate ambivalences and contradictions, feelings and ideas, appraisals and judgments. Additionally, it proposes the compatibility of taking advantage of the Body Wisdom in the processes of discernment, within some spiritual practices close to the proposals of Ignatius of Loyola.

Vivir puede ser visto como un proceso continuo de elegir y tomar decisiones. La mayoría de las veces esto ocurre sin que le prestemos mucha atención o reflexionemos en ello. De hecho, podemos también pensar que muchas de nuestras acciones las hacemos de manera automática, en el sentido de que no pensamos en ellas al hacerlas. O bien que son automáticas porque repetimos condicionada o compulsivamente las mismas conductas, sin tomar en cuenta si vienen al caso o no.

Las situaciones de nuestro vivir varían también en la importancia que les damos respecto a qué tanta atención hay que prestarles en *relación con* la decisión a tomar. Algunas nos parecen poco importantes, como ir al cine o tomar un helado –tal vez-, y otras parecen requerir de mucha más *atención y reflexión* como escoger una carrera, hacer un viaje largo, terminar o empezar una relación, cambiar de casa o de trabajo, iniciar un nuevo proyecto, etc.

Pienso que atender a lo que hacemos es importante, aunque en ocasiones parezca intrascendente, como al escoger la mesa en un restaurant. Sin embargo, ahora me referiré a aquellas situaciones que de entrada parecen importantes. En ellas ¿cómo realizamos el proceso de elegir y decidir? ¿Cómo buscamos analizar y/o comprender la situación y nuestra ubicación personal con respecto a

¹ Director de **Focusing México**. 12 octubre 2017

(versión 2, del 3 de marzo del 2018)

Email: salmorenol@focusingmexico.mx

Página web: www.focusingmexico.mx

dicha situación? ¿Cómo apreciamos si la decisión tomada parece correcta, sensata, buena... es decir, cómo discernimos?

Hay algunas sugerencias que escucho con frecuencia sobre cómo decidir. Primero reúne información sobre las circunstancias, proponen algunas personas, reflexiona sobre ellas. Luego busca identificar las alternativas que tienes. En lo posible que sean más de dos, aunque a veces sólo puedas escoger entre ir o no ir, por ejemplo. Pregúntate los pros y contras de cada una de esas alternativas, las ventajas y las desventajas, el valor y el peso que les das, así como las posibles repercusiones en el presente o a mediano plazo. Y desde ahí, escoge la que parezca viable y mejor. Y es entonces que me encuentro, en ocasiones, con dificultades. Porque resulta que ninguna de las opciones parece claramente mejor que las otras. O bien, los aspectos a favor y en contra terminan en un empate de “puntajes” que no me dan claridad para elegir. Y luego ocurre también que a veces identifico tensiones y desacuerdos entre la información que tengo, lo que pienso, lo que siento y lo que valoro respecto a la decisión a tomar. Así que “no sé qué hacer”. Y aquí hablo básicamente de lo que puedo reconocer intencionalmente.

Si observo con cuidado, algunas veces puedo identificar que el modo de plantear la decisión parece implicar que tengo que dejar fuera aspectos que considero importantes o bien que tengo que enfrentar una incertidumbre que me resulta incómoda o incluso generadora de ansiedad. O también, cuando siento sentimientos encontrados ante la situación, la tensión es fuerte, en tanto ninguno de mis sentires quiere ser dejado fuera. Y entonces algo que puede ocurrir es que me sienta *atrapado*, más si intento resolver la situación sólo pensando.

Otras dificultades pueden venir por el lado de mis creencias con relación a si la elección y la toma de decisiones es un *proceso racional* que debe dejar fuera las emociones y sentimientos porque nublan el juicio, según nos dicen y enseñan en algunas culturas; o si me resulta aceptable incluir emociones y sentimientos, así como valorizaciones, en mi elección y decisión.

La cuestión es que, lo reconozca o no, las *emociones*, los *sentimientos* y los *valores* entran en juego en mis elecciones y decisiones. Y lo mismo ocurre con mi *historia de vida* y mi *proyecto de vivir* –que no necesariamente ha de estar plasmado en un plan de vida y carrera–.

En este panorama que he descrito breve y parcialmente, atender a la *Conciencia Corporal* ofrece una alternativa que puede complementar y enriquecer los procesos de decisión que pretenden ser sólo racionales o sólo emocionales. Hay un modo de conciencia corporal que nos permite integrar lo que *sensamos*², lo que *sentimos*, lo que *pensamos* y lo que *valoramos*, tomando en cuenta también nuestra *historia de vida* y la riqueza de aprendizajes y experiencias que hay en ella. Es un modo de darnos cuenta de la complejidad de las circunstancias y de lo que sentimos y pensamos en relación con ellas, tanto por lo que son en la actualidad como por lo que significan y suscitan desde nuestra historia personal. Y es también una vía para tomar en cuenta toda esa complejidad y

² *Sensamos*: se refiere a cierto tipo de sensaciones que sentimos y que me muestran cómo me siento existencialmente hablando en relación con la situación de mi decisión. Eugene Gendlin las llama: *sensaciones-con-sentido*.

las contradicciones que en ella se den en el proceso de decidir. Podríamos decir que es un proceso de *sentipensar valorando* la situación en la que necesitamos decidir, recordando aquella famosa expresión de Ortega y Gasset de “Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo” (1914/2004, p. 757).

El filósofo y psicoterapeuta Eugene T. Gendlin nos ha dado buenas pistas y comprensiones respecto a lo que él ha denominado la *Sabiduría Corporal*. Él dice (1978/1983), por ejemplo, que:

“Hay una especie de **conciencia corporal** que influye profundamente en nuestras vidas y que puede usarse como instrumento para ayudarnos a alcanzar metas personales...

Cuando la *sensación-con-sentido* de una situación cambia, *tú cambias* y por lo tanto, también cambia tu vida” (Gendlin, 1978/1983, p. 57).

Con su trabajo, Gendlin nos ha ayudado a tomar conciencia de una forma de *conocimiento implícito* que ocurre en el *cuerpo/organismo* (Moreno, 2009). Y con ello nos ha permitido identificar un proceso mediante el cual podemos escucharnos desde “el fondo y la totalidad de nuestro ser”, integrando las experiencias y aprendizajes de nuestra historia personal. Se trata de un *saber corporal* que tiene una *dirección hacia la vida* y que nos muestra qué es *lo mejor que podemos hacer* en cada momento. Por supuesto, no es un proceso infalible, y su funcionamiento depende también de la riqueza y variedad de vivencias y experiencias que hayamos tenido, de nuestra comprensión actual del Mundo y de las heridas socio-afectivas y corporales que aún conservemos sin sanar.

Cuando se trata de discernir, “muchas veces tomamos decisiones erradas porque no conocemos los verdaderos móviles que nos hacen actuar; porque confundimos nuestras razones y aun nuestros “ideales”, con las impresiones que perviven en nuestras entrañas aunque aún no les hayamos puesto nombre. Es decir, en ese caso, no hemos discernido realmente lo que nos toca hacer. Discernir humanamente es algo necesario... tenemos que saber discernir a nivel humano, no sólo a un nivel espiritual.” (Cabarrús, 2000, p. 148). Esto implica, escucharnos y reconocernos desde lo *corporalmente sentivivido*³, para clarificar desde ahí lo que realmente *sentimos, pensamos y valoramos* en relación con algo o alguien, en toda su complejidad.

Es en esta perspectiva que considero que el Enfoque Corporal -*Focusing*- tiene mucho que aportar al proceso de discernir en tanto nos muestra vías para poder escucharnos y reconocer lo que realmente sentimos, pensamos y valoramos en relación con una situación en la cual hay una decisión importante que tomar. Adicionalmente, ofrece también modos de transformar los obstáculos socioemocionales que interfieran para decidir lo que parece mejor en un momento dado. La atención a las *sensaciones-con-sentido*, reconocidas en un proceso de *Focusing*, nos permite monitorear nuestra decisión y acciones subsecuentes para verificar *si se siente bien y adecuada*, si nos deja en *paz* y con *serenidad profundas*, o si es necesario hacer alguna revisión.

³ *Sentivivido*: neologismo usado para referirme al sentir (sensaciones y sentimientos), al pensar y al valorar como un solo proceso integrado.

Así, cuando quieras discernir sobre algo importante para ti, para tomar mejores decisiones puedes seguir estos pasos:

1. *Acalla tus ruidos internos y haz a un lado tus pendientes y preocupaciones*, para que puedas estar atento y disponible para escucharte desde todo tu ser. Te escuchas mejor estando en Silencio Interior.
2. *Atiende a tu cuerpo por dentro* y fíjate cómo se siente en este momento. Identifica la sensación global y las sensaciones en diferentes regiones de tu cuerpo, principalmente abdomen, tórax y garganta.
3. Formula una pregunta pretexto para *invitar* a que se inicie un proceso de enfoque corporal intencionado. Por ejemplo, *¿cómo me siento en relación con esta situación?...* y ESPERA. Haz una *pausa* para dar tiempo a que las respuestas vengan desde lo corporalmente sentido
4. Atiende y recibe amablemente las sensaciones que lleguen, en particular las *sensaciones-con-sentido*. Toma nota de los sentimientos que surjan y, en la medida de lo posible, pregúntate por las sensaciones que los acompañan.
5. Una vez que identificas una *sensación-con-sentido* en relación con la situación que estás considerando, deja que dicha sensación se vaya *expresando* con las palabras, movimientos, posturas, música del hablar, sonidos, etc., que le resulten adecuadas.
6. Si alguien te acompaña en este proceso, esa persona puede devolverte las expresiones que tú hagas para que las escuches y las *contrastas* con tu sensación. Fíjate cómo esas expresiones *resuenan* con tu *sensación-con-sentido*, de modo que sea la misma sensación quien confirme si una determinada expresión encaja con precisión y le posibilita cambiar. Sugiero hacer todo esto con calma, pausadamente, *sin prisas*. Si estás solo haciendo este proceso, de todos modos, realiza estas acciones de *contrastar* y *resonar* las expresiones con las *sensaciones-con-sentido*.
7. Cuando encuentres la *expresión precisa* en la que la *sensación-con-sentido* se reconoce, notarás que hay un cambio en ella; tal vez sientas una especie de *liberación* o *relajación*. Es la señal de que has encontrado la expresión precisa y de que hay una *nueva sensación-con-sentido* a la que hay que recibir y atender, darle su tiempo para estar, y luego generar desde ella una nueva expresión. Así se continúan los ciclos de un proceso de cambio hasta llegar a una *decisión corporalmente sentida* que parece *clara, convincente* y *profunda*.

Estos pasos, entonces, se hacen varias veces, sobre todo del 4 al 7. Recuerda que *responder* la pregunta que has hecho es más parecido a una película con escenas en movimiento y que interactúan entre sí que a una fotografía fija. Así que no te quedes sólo con las primeras escenas. Pregunta ¿qué más hay?...

Para quienes practican el discernimiento en el contexto ignaciano, puede ayudarles tener presente que: “El resonar corporal que corresponde al cuarto paso de Gendlin⁴, es precisamente una técnica para saborear y gustar internamente, puesto que convierte el cuerpo –no la mente- en protagonista de la experiencia. La repetición ignaciana sugiere muy acertadamente volver una y otra vez sobre los puntos en que se ha sentido “mayor consolación o desolación o mayor sentimiento espiritual” (Ej 62). Gendlin estaría plenamente de acuerdo en ello por una doble razón: permite el despliegue de la experiencia, que pide seguir siendo expresada en símbolos inagotables y, por otra parte, que cada uno de estos aspectos de la experiencia pasen al primer plano de la atención corporal para que se explote en todo su dinamismo. Esa es la fuerza del repetir-para-sentir-internamente, es decir, la fuerza de la vivencia corporal que facilita el cambio” (DEI, 2007, p. 1519).

Termino recordando que al explorar lo que realmente queremos, sentimos y pensamos ante situaciones que requieren de una decisión personal, a través de un proceso de Focusing favorecemos que “la respuesta surja fresca, inmediata, lenta y significativa, apropiada al aquí y al ahora. Por ello ese coloquio que quiere Ignacio que se haga “propiamente hablando, así como un amigo habla a otro” (Ej 54) adquirirá pleno sentido cuando el hablar exprese el sentir y encontremos en el cuerpo pistas concretas para dar respuestas profundamente personales.” (DEI, 2007, p. 1519). Con ello, enriquecemos y fortalecemos *el proceso de toma de decisiones a través del discernimiento integrando la Conciencia Corporal*.

Referencias. -

Cabarrús, C. (2000). *La mesa del banquete del reino. Criterio fundamental del discernimiento* (3ª ed.). Bilbao: Desclée De Brouwer.

Damasio, A. (1994/1996) *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Santiago: Andrés Bello.

Gendlin, E. (1978/1983) *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero.

Grupo de Espiritualidad Ignaciana (2007). *Diccionario de espiritualidad ignaciana (DEI)* (Vol. 2). Bilbao: Sal Terrae.

Moreno, S. (2009) *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*. Guadalajara: Focusing México.

Ortega y Gasset, J. (1914/2004). *Obras completas*. Vol. 1. Madrid: Taurus/Fundación José Ortega y Gasset.

⁴ En este texto es el paso 6.