

## En palabras de Gendlin III

Extracto del Artículo "Cuando sientes al cuerpo desde dentro, hay una puerta".

“Al experimentar, cuando pensamos *‘desde lo fresco’*, tenemos que dejar que las palabras desarrollen un nuevo significado cuando hablamos. Si las palabras solo tuvieran el significado antiguo, nos atascaríamos y no podríamos decir nada nuevo. Entonces, por favor, noten que cuando yo digo *‘tú sientes físicamente tu situación’*, este no es el significado usual de la palabra *‘sientes’*. Bueno, ¿debería decir que tú *‘sensacionas’* la situación? ¿O debería decir que la *‘percibes’*? ¿O que la *‘conoces’*? ¿O que la *‘piensas’*, que la *‘tienes’*? Y, mientras digo estas cosas, el significado de la palabra *‘cuerpo’* también cambia. Por supuesto que un cuerpo que siente las situaciones no es precisamente una máquina. Con los genes y la química, no alcanzamos a entender al cuerpo que *‘siente’* una situación. Necesitamos sumar una ciencia que pueda estudiar a *‘ese’* cuerpo.

Nuestras instituciones necesitan estar basadas en una ciencia sobre la gente. Las instituciones no saben nada sobre las personas. En ninguna institución se pregunta *‘¿Tu quien eres?’*. Esto sucede porque la ciencia sobre la cual se basa la sociedad no cuenta con la persona en ella. En la ciencia actual el cuerpo está separado de la persona. El doctor trata a la pierna y no puede relacionarse con el hecho que tú estás pegado/a a ella. Es más, ni siquiera se entiende bien a la pierna. *‘Cómo’* vivimos está imbuido en cada parte de nuestro cuerpo, atraviesa a todo órgano. Cada pedacito de nuestro cuerpo es parte de nuestra viva interacción. Si tu eres un médico inusual y prestas atención a las experiencias de tus pacientes, después de haber tratado cualquier órgano del cuerpo durante muchos años, podrás entonces decir un montón sobre esa persona a través de examinar ese órgano. Eso es verdad acerca de cualquier órgano.

Tenemos que pensar diferente sobre el cuerpo. No es una máquina. Bueno, ciertamente es una máquina en cuanto a que podemos tratar a sus células, la sangre, los vasos, su química y genes, pero no es solo una máquina. Inclusive un árbol es mucho más que una máquina. Una planta no tiene vista ni oído. No tiene necesidad de *‘ver’* al sol porque interactúa con el sol. La planta *‘es’* la interacción con el sol. No tiene necesidad del sentido del tacto con el cual tocar el suelo; se *‘alimenta’* del suelo y crece desde el suelo. Entonces, si ahora yo digo la planta conoce el suelo, conoce la luz, conoce el agua...algo raro le ha pasado a la palabra *‘conoce’*. Las palabras adquieren nuevo significado a medida que las utilizamos. Una planta viva *‘conoce, sabe’* y *‘es’* la interacción con el entorno. Y lo mismo es una persona.

Hay mucho nuevo pensamiento con respecto a los animales. Ellos, también, son interacciones y principalmente uno con el otro. Cuando ellos se mueven, no es el movimiento de un montón de ladrillos de acá para allá. Los cuerpos

de animales se mueven en sus interacciones, igual que nosotros. El animal tiene movimiento en un feedback situacional. No se mueve solamente. Se sobresalta y entonces algo pasa. Su cuerpo interioriza eso que pasa y lo incluye generando esa parte de próximo movimiento. La conducta es generada por el feedback con el entorno.

Nosotros podemos usar este feedback en la práctica de terapia. Nosotros podemos decir algo intuitivamente, y después ver como el consultante o cliente vive, en la respuesta a eso que decimos. Si la reacción del cliente es llevar adelante ese poquito que dijimos, eso genera un próximo movimiento para nosotros. Eso trae algo más desde el cuerpo del consultante que nos lleva todavía a más adelante. Pero si hay un stop en el feedback, debemos detenernos. Es mejor solo escuchar y reflejar eso que el cliente quiere transmitirnos.

El cuerpo es un sistema situacional. Es un sistema de interacción. Podemos hacer mucho más con alguien de lo que podemos hacer solos. Ser y estar con una determinada persona es un proceso vivo totalmente diferente a estar solo o con otra persona. Eso es en lo que la terapia se basa. *Las cosas vivientes son interacciones.* Puedes estar triste a solas, pero si alguien está allí que puede escucharte, entonces ahí lloras. Tu situación es acarreada por tu cuerpo, tu cuerpo la carga. Cuando la situación cambia, tu cuerpo cambia, y viceversa.

Cuando entras en la sensación corporal sentida de la situación y respondes a ella directamente, muy sutiles y elaborados nuevos pasos emergen. Puede ser que tú no tengas idea de qué hacer, pero la versión corporal de la situación se moverá a través de pequeños pasos que no ocurrirían de otra forma.

Las máquinas siempre hacen la misma cosa, nunca son creativas de repente. En cambio, en el nivel corporal que yo señalo, nuevos pasos emergen. Te puedes haber metido en una situación problemática que nunca jamás le haya sucedido a alguien en la historia del mundo, y no puedes descubrir qué hacer. Usualmente, haces lo que puedes, y luego llega el próximo día. Pero si sabes como permitir a tu cuerpo darte la sensación sentida de todos los cruces en la historia de esa situación, entonces pronto se generarán pequeños pasos de cambio en toda esa cuestión. Al principio esto puede que sea solo una pequeña sensación corporal de lo que quieres hacer. Puede ser que no tenga forma todavía, o que no tengas las palabras correctas. Pero ahora sabes lo que estás buscando, y cómo se siente eso actualmente en el físico. Luego viene lo demás también.

Necesitamos pensar de una manera diferente sobre los cuerpos vivientes. Eso significa debemos repensar la biología. La biología se basa en la química y la física. Entonces también hay que pensar la física de un nuevo

modo. Desaparecemos en la ciencia de pequeñas partes y puntos de espacio-tiempo. Desde ya, somos nosotros los que construimos la ciencia, pero no nos compensa el ser invisibles en ella. La ciencia es maravillosa, pero necesitamos sumar otros tipos de ciencia a la que tenemos.”