



## **TENGO QUE Y ELIJO QUE, NO PUEDO Y NO QUIERO, NECESITO Y QUIERO, TENGO MIEDO DE Y ME GUSTARIA**

### Tengo que y Elijo que

Forma pareja con alguien y siéntate frente a esa persona. A lo largo de todo el experimento mira la cara de esa persona y háblale directamente. Alternas en decir frases que comiencen con las palabras "Tengo que...". Haz una larga lista de cosas que tienes que hacer. (Si haces este experimento solo, di las frases en voz alta e imagina que las estás diciendo a alguna persona que conoces.) ... Tómate cinco minutos, aproximadamente, para hacerlo...

Ahora retrocede a las frases que dijiste y reemplaza el "Tengo que..." por "Elijo..." y altérnate con tu compañero diciendo estas frases. Di exactamente lo que dijiste antes, salvo en el comienzo de la frase. Donde antes empezaba por "Tengo que" ahora debe empezar por "Elijo". Me gustaría que te des cuenta de que tienes el poder de tomar una decisión, aún en el caso de que esa elección sea entre alternativas indeseables. Tomate tiempo para darte cuenta como experimentas cada frase que comienza con "Elijo..." Luego repite esta frase e inmediatamente agrega cualquier frase que se te ocurra a continuación. Por ejemplo, "Elijo conservar mi empleo. Me siento protegido y seguro". Tomaos nuevamente unos cinco minutos para hacer este ejercicio...

Ahora dedica unos cinco minutos para contarle a tu compañero qué has vivenciado haciendo esto. ¿Tienes alguna experiencia real de tomar responsabilidades por una elección propia, alguna sensación de despertarte ligeramente de tu auto hipnosis, algún descubrimiento acerca de mayores poderes y posibilidades? ...

### No puedo - No quiero

Turnaos ahora para intercambiar frases que comiencen con las palabras "No puedo..." Tómate unos cinco minutos para hacer una larga lista de cosas que no puedes hacer...

Retrocede a todas esas frases recién dichas y reemplaza el "No puedo..." por "No quiero..." Alterna con tu compañero la formulación de estas frases. Di exactamente lo que antes dijiste, salvo en las palabras iniciales, y luego tómate tiempo para recapacitar sobre cómo te sentiste diciendo cada frase. ¿Es algo realmente imposible, o es algo posible que te niegas a hacer? Quiero que te des cuenta de tu capacidad y poder de negación. Luego repite esa frase que comienza con "No quiero..." y agrégale cualquier otra frase que se te ocurra a continuación. Tómate unos cinco minutos en esta tarea...

Ahora emplea algunos minutos en contaros qué habéis experimentado haciendo esto. ¿Sentiste alguna sensación de fuerza al asumir la responsabilidad de

tu negativa, diciendo "No quiero..."? ¿Qué otra cosa descubrió?...

### *Necesito - Quiero*

Túrnate con tu compañero para decir frases que comiencen con las palabras "Necesito..." Tómate unos cinco minutos para hacer una larga lista de tus necesidades...

Retrocede ahora a las frases que acaba de decir y reemplaza el "Necesito..." por "Quiero..." alternando con tu compañero en la formulación de las mismas. Di exactamente lo que anteriormente dijo, salvo en dicha modificación, y luego date tiempo para tomar conciencia de cómo te sientes diciendo cada frase. ¿Se trata de algo que realmente necesitas o es algo que quieres, pero puede sobrevivir fácilmente sin ello? Quiero que te des cuenta de la diferencia entre algo que realmente necesitas, como aire y alimentos, y otras cosas que quiere y son muy agradables y bonitas, pero no absolutamente necesarias. Luego repite esa frase que comienza con "Quiero..." e inmediatamente agrega las palabras que se le ocurran. Tómate unos cinco minutos en esta operación...

Ahora emplea algunos minutos en contar a tu compañero qué experimentaste haciendo el ejercicio. ¿Sentiste algún tipo de alivio o libertad al comprender que algunas de tus "necesidades" realmente son conveniencias? ¿De qué otra cosa tomaste conciencia?...

### *Tengo miedo de - Me gustaría*

Comienza a intercambiar frases con tu compañero que comiencen con las palabras "Tengo miedo de..." Dedica cinco minutos aproximadamente para hacer una larga lista de cosas que temes intentar...

Vuelve ahora sobre todas esas frases y reemplaza "Tengo miedo de..." por "Me gustaría..." alternándote con tu compañero en la formulación de las mismas. Di exactamente lo que dijiste anteriormente, salvo en la modificación comentada, y luego tómate tiempo para tomar conciencia de cómo te sentiste diciendo cada frase. ¿Qué es lo que te atrae hacia ese riesgo y cuál es la ganancia posible? Quiero que te des cuenta de que muchos de tus miedos ocultan la satisfacción de importantes deseos. Luego repite la frase que comienza con "Me gustaría..." y agrégale cualquier frase que se te ocurra. Emplea unos cinco minutos para hacerlo...

Ahora emplea algunos minutos en contar a tu compañero qué has experimentado haciendo el ejercicio. ¿Se dio cuenta de algunos de los deseos y ganancias posibles que sus miedos le impiden lograr?... ¿De qué otra cosa se dio cuenta? ...

Siempre que digo "Tengo que", "No puedo", "Necesito" o "Tengo miedo" me hipnotizo creyéndome menos capaz de lo que realmente soy. "Tengo que" me convierte en esclavo, "No puedo" y "Tengo miedo de" me debilitan y acobardan, y "Necesito" me hacen desvalido e incompleto. Siempre que digo "Elijo", afirmo que tengo el poder de elegir, aun cuando continúo eligiendo de la misma manera que antes. Siempre que digo "No quiero" afirmo mi poder de negación y, frecuentemente, tomo conciencia de las grandes reservas de energía escondida y disfrazada útiles para resistir. Claro que resulta posible decir "No quiero" con una vocecita sumisa que dejará en evidencia ante todo el mundo que el verdadero sentimiento es "No puedo". Cuando esto ocurra puedo tomar conciencia de mi tono de voz y asumir la responsabilidad de esta expresión mía. Es mi deseo de identificarme completamente con mi experiencia y mis acciones, y de ser responsable de lo que siento y hago, lo que otorga un sentido de poder y capacidad. Cuando digo "Quiero" puedo comprender que aunque muchas de las cosas que

deseo podrían ser muy agradables y cómodas, son conveniencias y no necesidades. Y que puedo arreglármelas muy bien sin ellas. Inclusive, puedo llegar a darme cuenta que las satisfacciones de algunas de las cosas que tan arduamente procuro no merecen la mitad del esfuerzo que me exige lograrlas. Cuando digo "Me gustaría" puedo darme cuenta que experimento atracción tanto como miedo. Puedo entonces estimar las posibles ventajas tanto como los perjuicios posibles de aquello que temo intentar. Puedo darme cuenta que cada riesgo tiene aspectos positivos así como negativos.

Un aspecto del crecimiento es descubrir que muchas cosas son posibles y que hay muchas alternativas para enfrentarse con el mundo y satisfacer necesidades. El verdadero problema es que la mayoría de la gente  *cree*  que no es capaz y  *cree*  que no hay alternativas. Y que estamos en contacto con nuestras  *creencias*  y desconectados de la realidad. En lugar de interactuar con la realidad y correr ciertos riesgos, nos hipnotizamos con nuestras fantasías de lo que no es posible, y con las catástrofes que pasarían si intentáramos otra cosa, etc. Toma conciencia de lo que dices y de cómo hablas, y mira si puedes descubrir otras maneras mediante las cuales te estás hipnotizando, creyendo que eres menos de lo que eres: menos capaz, menos sensible, menos fuerte, menos inteligente, etc.

Normalmente expresamos nuestros sentimientos y experiencias a través de nuestra actitud física y nuestros movimientos. En algunas experiencias fuertemente emocionales, todo nuestro cuerpo está implicado. En la alegría todo nuestro cuerpo tiende a movilizarse en diferentes actividades: sonreír, bailar, cantar. Ante el miedo, todo nuestro cuerpo, o se inmoviliza y vuelve tenso, o reacciona activamente, corriendo. Con otras experiencias, sólo determinadas partes del cuerpo expresan lo que sienten. Tal vez sólo mi boca sonrío, mi nariz se frunce disgustada, mis pies golpetean con impaciencia, o la tensión en mi cuello o puño expresa mi cólera.

La mayoría de nosotros evita experimentar ciertos sentimientos y otros aspectos de nuestra existencia que son incómodos o dolorosos, o que puedan ocasionar una respuesta desagradable por parte de otras personas de nuestro entorno. Cuando evito la conciencia de lo que estoy sintiendo, también tengo que evitar la conciencia de cómo mi cuerpo expresa el sentimiento. Generalmente esto implica una interrupción parcial o total de los movimientos que normalmente expresarían el sentimiento. Si me siento colérico y comienzo a cerrar los puños y tenso mi brazo y mi pecho para golpear, sólo puedo interrumpir esta actitud tensando los músculos que se oponen a este movimiento. La tensión resultante aún sería una señal de que hay algo que procura expresarse, de modo que también puedo evitar ser consciente de esta tensión dirigiendo mi atención a cualquier otra cosa y perdiendo conciencia de esas partes de mi cuerpo.

Si quiero recuperar la conciencia de lo que siento, resulta ser útil revertir el proceso dirigiendo deliberadamente la atención a las partes de mi cuerpo que se encuentran tensas o tienen muy poca sensibilidad. Explorando las zonas de tensión o de falta de sensaciones en mi cuerpo, puedo recuperar conciencia de esos sentimientos. La dinámica "Darse cuenta de la Cara", "Diálogo de las manos", "Diálogo del síntoma" y "Diálogo del síntoma con lo otro" puede brindarle cierta experiencia al respecto.

Adaptado de Stevens, John (1976) "El Darse Cuenta". Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile.