

## LO SENTIMOS EN NOSOTROS.

Cuando estamos delante de alguien, o en cualquier situación que nos provoque una emoción o un sentimiento, sea el que sea. Lo sentimos en nuestro cuerpo. Las atribuciones que podamos dar a aquel con quien estamos, ó a la situación en la que nos encontramos, siempre lo sentimos desde el filtro de nuestra percepción mental.

Cada uno de nosotros, por nuestra experiencia de vida, estamos condicionados a sentir, a percibir nuestro entorno por el filtro de estos condicionamientos.

Es fácil atribuir aquello que nos pasa a otras personas o situaciones. Muchos de nosotros tendemos a buscar las causas de nuestros problemas y alegrías fuera de uno mismo.

Es importante darse cuenta que cada persona funciona en relación a aquello que percibe su mente en cada instante.

Cuando algo es agradable lo solemos asimilar sin buscar mucho que es lo que nos hace felices.

Cuando algo nos molesta, nos mueve, de inmediato buscamos culpables, y para ir bien que no seamos nosotros mismos.

En consulta con el cliente estirado, es muy probable que tengamos muchas sensaciones que no nos atribuimos a nosotros, fruto del contacto con la otra persona. Pero, la verdad que quien está sintiendo es uno mismo. Podríamos pensar que a la persona le está pasando alguna cosa. En realidad, es algo que nos esta resonando en nosotros. Y ello tendrá tanta importancia como queramos darle. Lo mejor que podemos hacer es soltar el juicio que nos aferra a la sensación. Lo observamos y lo dejamos ir para poder estar atentos a las necesidades de la persona.

En este trabajo se aconseja no hacer mención de las sensaciones de uno mismo atribuibles al cliente.

Dejamos que sea el propio cliente el que se exprese, si el quiere. Y si es muy imperante para el cliente saber que es lo que el terapeuta ha sentido, la respuesta es llevarlo a sus propias sensaciones. "¿Como lo has sentido tu?; ¿En que parte de tu cuerpo lo has sentido?; ¿Como te sientes ahora?. Etc..

Recordamos que estamos trabajando con procesos del propio organismo. Es el cuerpo el que se expresa. Y si surge una memoria que la persona desee expresar, seguimos escuchando. No dejamos los fulcros. Ello da seguridad a la persona y le abre el espacio para que se pueda sentirse a si mismo libremente, sin sentir que nuestro juicio le haga perder su propia fuerza. Con esta intención nos colocamos delante el cliente, a ser posible desde el primer contacto cuando entra por la puerta.