

# MOMENTO PRESENTE Y SELF COMO CONTEXTO

Principios clínicos

# Momento Presente

## Una secuencia posible del trabajo con Momento Presente

1. Introducir mensajes terapéuticos clave de MP y realizar una práctica formal breve en sesión
2. Indicar práctica formal y/o actividades informales durante la semana
3. Iniciar sesiones y actividades con actividades formales e incluir MP en el flujo de las sesiones
4. Sugerir MP en las respuestas cotidianas

## Atardeceres y matemáticas

*Parte de lo que sucede cuando estamos luchando con nuestra experiencia es que interactuamos con nuestra vida interna como si fuéramos un problema de matemáticas por resolver. Sin embargo, no siempre es útil tratar todo en la vida como si fuera un problema de matemáticas. Muchas cosas se parecen más a atardeceres. No funciona bien tratar a los atardeceres como si fueran problemas de matemáticas. Si lo hacemos, ¿qué obtenemos? Puede parecer una charla en nuestra cabeza diciendo algo como: 'Hmm, ese rojo no es tan bonito como el rojo que vi el otro día en esa pintura. Sería bueno si fuera un poco más ligero. Y si esa nube subiera un poquito, sería mejor. Y si pudiera mover ese tono púrpura por allí, me gustaría aún más esta puesta de sol'. ¿Puedes ver cómo esa forma de relacionarse con una puesta de sol no funciona demasiado bien? Parece que lo que necesita una puesta de sol es que simplemente estemos presentes y la contemplemos. ¿Qué pasa si muchas de las cosas con las que luchas en tu mundo interno no necesitan el tipo de atención que requiere un problema matemático? ¿Qué pasa si simplemente necesitan que estés como lo harías con una puesta de sol? Si ese fuera el caso, entonces parte de lo que queremos hacer en la terapia será desacelerar... observar ... sentir ... y notar lo que realmente aparece en tu experiencia y aprender de eso, en lugar de moverte en tu vida en función de lo que tu mente diga.*

## Atención plena de la respiración<sup>1</sup>

Estableciéndonos en una postura sentada que encarne atención y dignidad, ya sea con las piernas cruzadas sobre un almohadón en el piso o en una silla con respaldo recto... permitiendo que tu cabeza y cuello estén balanceados sobre tus hombros y que el torso esté erguido pero no rígido. Descansando tus manos sobre las rodillas o en tu falda de manera que estén cómodas, y permitiendo que tus hombros estén relajados, cayendo por su propio peso. Notando las sensaciones de contacto con el almohadón o la silla.

En otras palabras, que al sentarte tu postura encarne las cualidades de una montaña, completamente presente en el cuerpo, estable, afirmada y con una cualidad de entereza en la postura misma. Y cuando estés listo, toma conciencia del hecho de que estás respirando...

Trayendo tu atención hacia tu vientre, a medida que se expande con la inhalación y se contrae con la exhalación; o al paso del aire en las fosas nasales, o en cualquier otro lugar en que las sensaciones de la respiración sean vívidas y accesibles para vos. Y sólo *sintiendo* la respiración, entrando al cuerpo, y saliendo del cuerpo.

(...)

Notando las sensaciones de las olas de respiración, de la mejor manera que puedas, momento a momento a momento, y de respiración en respiración, en respiración, al tiempo que estás sentado aquí y ahora...

En contacto, de la mejor manera que puedas, con la duración completa de cada respiración entrando en el cuerpo, y la duración completa de cada respiración saliendo del cuerpo. Sintiendo como fluctúan y cambian las sensaciones de la respiración, momento a momento a momento.

(...)

Es preferible que observes la respiración en un punto específico de tu cuerpo durante todo el período de práctica, de manera que si comenzaste observando el vientre o las fosas nasales la sugerencia es que permanezcas con las sensaciones de *esa región*, en lugar de ir variando los lugares... De esa manera, estamos cultivando una mayor intimidad y familiaridad con la respiración y una mayor estabilidad de la atención...

Permitiendo que cada respiración vaya y venga a su propio ritmo, sintiendo las sensaciones de la respiración entrando y saliendo, momento a momento a momento.

(...)

---

<sup>1</sup> Jon Kabat-Zinn

Por supuesto, quizá descubras rápidamente que no es tan fácil mantener la atención en la respiración, no pasa mucho tiempo hasta que descubrimos que la mente tiene vida propia y que invariablemente se va hacia el pasado o el futuro, planificando o preocupándose, aprobando o desaprobandando, fantaseando, impacientándose, aburriéndose o incluso durmiéndose. Esto es completamente normal y no es un problema en absoluto. Cuando notes que tu mente ya no está en la respiración, nota qué es lo que está en tu mente en ese momento y gentilmente déjalo ir, sea lo que sea, lo cual no significa echarlo sino sólo reconocerlo y dejarlo estar, mientras llevamos nuestra atención de vuelta al vientre o las fosas nasales, de vuelta a esta respiración, ya sea una inhalación o una exhalación. Y así nuevamente, establecemos la respiración en el centro de nuestra percepción.

Y si la mente se aleja de la respiración cien veces, como seguramente lo hará, cada una de esas veces en las que notemos que está en otro lugar, gentil y pacientemente notamos qué está en nuestra mente en ese momento, sea lo que sea, quizá poniéndole una etiqueta en nuestra mente, tal como "pensando, pensando" o "planificando, planificando", o "preocupándose, preocupándose", y sin ser duros ni críticos ni juzgarnos a nosotros mismos, simplemente reconocemos qué es lo que surge, tal como lo que es y lo dejamos estar, al tiempo que regresamos a sentir esta respiración, en este momento, y recomenzamos otra vez..y otra vez... y otra vez, cada vez por primera vez, cada momento el único momento, dado que nuestra vida está sucediendo aquí y ahora, y *solamente* aquí y ahora sin importar *qué* nos digan nuestros pensamientos

(...)

Dado que es la naturaleza de la mente el distraerse, no estás fallando en la meditación si tu mente no se queda en la respiración, sino que estás descubriendo algo extremadamente importante acerca de la naturaleza de la mente misma y eso es que los pensamientos son como olas, tales como las olas en el mar, por lo cual no se trata de ponerle un freno a eso, ni apagar tus pensamientos ni poner la mente en blanco sino familiarizarte con la naturaleza y el modo en que funciona tu mente. Cultivando una mayor intimidad con ella a través de la observación compasiva, afirmándonos en la percepción, que es más grande que tu mente, más sabia que tu mente, y generalmente más gentil que tu mente.

Y la percepción crece a medida que traemos a nuestra mente de vuelta a la respiración, gentil pero firmemente, una y otra y otra vez. Permitiendo que cada inhalación sea un nuevo comienzo, y cada exhalación un completo dejar ir.

(...)

Y sentados aquí, como una montaña, completamente despiertos, descansando en la percepción, sin forzar nada, sino, de la mejor manera que podamos, estando completamente en contacto con la respiración momento a momento, a medida que entra en el cuerpo y a medida que sale del cuerpo. Y regresando, una y otra y otra vez, cada vez que momentáneamente perdemos contacto con la respiración, mientras permanecemos aquí, sentados.

(...)

Pronto vas a oír el sonido de una campana que marca el fin de esta práctica de meditación. Si estás dispuesto a prolongar tu práctica, puedes continuar sin interrupción una vez que termine esta guía. Si no, por favor, usa el sonido de la campana para terminar y cerrar este período de práctica formal, con plena atención.

## Atención plena de la mano<sup>2</sup>

- En un momento, voy a pedirte que notes tu mano. Y quiero decir, *realmente* notarla. De hecho, te voy a pedir que lo hagas por cinco minutos. Pero antes de que lo hagamos, quisiera saber, qué está tu mente prediciendo sobre los próximos cinco minutos?

- Parece un largo tiempo

- Así es. Y –estoy adivinando aquí- tu mente está prediciendo que va a ser aburrido, tedioso y difícil- algo así?

-(ríe) Sí, suena bastante aburrido

- Ok. Entonces hagámoslo y veamos si es así. A veces nuestra mente acierta al predecir cosas, acierta absolutamente. Pero muy a menudo, sus predicciones están un poco erradas. Entonces, veamos qué pasa – veamos si realmente es tan lento, tedioso y aburriiiiiido.

Te invito a que te pongas en una posición cómoda. Y quiero que tan solo vuelvas una de tus manos palma hacia arriba, y la sostengas a una distancia cómoda de tu rostro. Por los próximos minutos me gustaría que observes tu mano como si fueras un científico curioso que nunca antes ha visto una mano. Y desde esa perspectiva, primero notá el trazo. Mentalmente trazá el contorno de tu mano, comenzando en la base del pulgar y trazando alrededor de todos los dedos... y notá las formas de los espacios entre los dedos... y notá donde tu mano termina en la muñeca. Y ahora, notá el color de tu piel... nota que no es un solo color... hay distintos tonos y sombras y áreas moteadas... y muy lentamente estirá tus dedos hacia afuera y léalos hacia atrás tanto como puedan ir, y notá cómo el color cambia en tu piel... y luego lentamente soltó la tensión y notá cómo el color regresa... y hazlo una vez más, muy lentamente, notando cómo el color desaparece...y luego regresa...y ahora notá las largas líneas en tu palma...notá las figuras que forman cuando se juntan o divergen o se cruzan... y concéntrate en una de esas líneas y notá cómo hay muchas líneas más pequeñas que llegan a ella y que parten de ella... y ahora llevá tu atención a la punta de uno de tus dedos, y notá el patrón en espiral allí... el patrón que siempre ves en las huellas digitales... y notá cómo el patrón no se detiene en la punta de tu dedo...sigue, bajando por tu dedo... y trazalo hacia abajo y notá cómo continúa en tu palma... y ahora, lentamente, traé tu dedo meñique hacia tu pulgar...y notá la carne de tu palma arrugándose...y lentamente soltólo...y notá cómo la carne vuelve a su contorno normal... y ahora quiero que pongas tu mano de costado, en la posición de un golpe de karate, y que notes las diferencias entre la piel de la palma y la piel del dorso... y observá tu dedo índice, y notá que hay una especie de línea divisoria, donde esos dos tipos de piel se encuentran... y lentamente volteá tu mano... y notá

---

<sup>2</sup> Russ Harris

la piel en el dorso... y notó cualquier crítica o juicio que haga tu mente... notó cualquier cicatriz, lunar o imperfección... y notó los diferentes colores en la piel... donde pasa una vena... o sobre tus nudillos.. y lentamente, cerró tu mano hasta formar con suavidad un puño... y notó cómo la textura de tu piel cambia... y notó cualquier comentario que tu mente haga sobre eso... y enfócate en tus nudillos... y gentilmente rotó tu puño, y notó los contornos y valles de tus nudillos... y ahora apretó tu puño, y notó qué le sucede a los nudillos... a su color y prominencia... y lentamente abrió tu mano, enderezó tus dedos y notó cómo tus nudillos desaparecen... y ahora llevó tu atención a una de tus uñas... y notó la textura de la uña... y los distintos tonos y colores... y notó dónde desaparece bajo la piel... y la cutícula que la sella allí... y muy lentamente, muy gentilmente, abanicó tus dedos arriba y abajo... y notó los tendones moviéndose bajo la piel... tirando ida y vuelta como pistones... y eso nos trae a unos cinco minutos.

Discusión del ejercicio:

“¿fue tedioso, lento y aburrido? ¿Qué descubriste? ¿Qué te interesó más?”. Una vez hecho esto: “¿cuál es la relevancia de este ejercicio en tu vida?”

Los puntos a remarcar son a) tomamos las cosas por sentado y generalmente no las apreciamos y b) cuando realmente prestamos atención, la vida es más interesante y satisfactoria.

¿Qué pasaría en tus relaciones más cercanas si prestaras atención a tus seres queridos de la misma manera que lo hiciste con tu mano?” “La próxima vez que te sientas aburrido, estresado, ansioso o enganchado de cualquier otra manera en tu cabeza, ¿estarías dispuesto/a a realmente involucrarte en lo que sea que estés haciendo, como acabás de hacer con tu mano, y notar qué es lo que sucede?”

### Habitando las preguntas importantes.<sup>3</sup>

La ambigüedad se presenta como un problema en muchas situaciones. Considera algunas cosas en tu propia vida en torno a las cuales te has sentido ansioso al tomar una decisión. Considera especialmente situaciones que tienen altas probabilidades de preocuparte: ¿deberías casarte, divorciarte, tener hijos, cambiar de carrera, empezar un nuevo negocio? Si tu experiencia particular con la ansiedad está menos ligada a resultados específicos, puedes jugar el juego de todos modos. Imagina una situación en la cual te hayas sentido ansioso. Quizá sentiste pánico al entrar en la autopista o al entrar al ascensor; quizá sentiste ansiedad cuando tuviste que tocar un picaporte o un pasamanos sucio. En estos casos, imagina dónde estabas justo antes de comenzar a sentir ansiedad. Visualiza el momento antes de tomar la calle que te lleva a la autopista, el tiempo durante el cual estuviste esperando el ascensor, el pasillo que te llevó al picaporte o a las escaleras con pasamanos que te preocuparon respecto a los gérmenes.

Considera una de estas situaciones o cualquier otra que parezca significativa para ti. Intenta hacer esto al mismo tiempo que, intencionalmente, *no decides* entre una u otra alternativa, ni tampoco evalúas ni llegas a ninguna conclusión.

¿Qué harás? ¿Entrarás en la situación respecto a la cual te sentís ansioso?

Sin decidir ni sacar conclusiones, permítete explorar qué vas a hacer. Si notas que estás decidiendo o sopesando los pros y los contras de una u otra alternativa, gentilmente deja ir ese proceso y vuelve a la pregunta. Repítete la pregunta gentilmente a ti mismo, escuchando con cuidado cada palabra. Si te hayas dándote una respuesta como “Bueno, no voy a hacer eso” o “Sí, parece una buena idea”, nota que estas sacando conclusiones acerca de un futuro desconocido. Tu conclusión quizá sea lo que más probablemente suceda, pero recuerda que a veces pasan cosas muy improbables. Tantas veces como notes que estás resolviendo o decidiendo, gentilmente vuelve a la pregunta y descansa en ella. Permítete vagar en ella por unos minutos. Nota también con qué rapidez estás listo para seguir al siguiente punto de tu lista de cosas por hacer.

El objetivo de este juego no es *exposición*, un abordaje muy popular en psicoterapia que se utiliza para reducir sentimientos de ansiedad -si bien el juego a veces se parece de cierta manera al trabajo en exposición. El objetivo es desarrollar sensibilidad respecto a la manera en que tu mente y tu cuerpo reaccionan frente a situaciones ambiguas y cultivar flexibilidad en la presencia de esa ambigüedad. ¿Qué te encuentras haciendo en esa situación? ¿Aceleras? ¿Huyes? ¿Discutes contigo mismo o te desconectas? Aprender a sentarse junto a la ambigüedad puede ser un punto de partida muy importante para una vida liberada de la ansiedad –y la manera

---

<sup>3</sup> Kelly Wilson

de hacerlo es resistir el impulso de perseguir respuestas a preguntas que bien podrían ser incontestables.

### **Ejercicio de centramiento y reducción de tensión<sup>4</sup>**

Te voy a mostrar como centrarte. Ahora, lo primero que te invito a hacer es comenzar a notar cualquiera sea la forma en la cual tu cuerpo está apoyado.

Si estás en una silla podés notar el apoyo del asiento; si tus pies están en el piso podés notar la firmeza del piso. Si algunas partes de tu cuerpo están descansando en otras partes de tu cuerpo podés notar cómo son esas sensaciones. Hay toda una variedad de sensaciones y la cuestión no es tanto cuáles son las sensaciones sino *la forma* en la que te relacionás con esas sensaciones.

Una forma sería hacer esfuerzos para cambiarlas o alterarlas. No es muy difícil, todo lo que necesitas hacer es moverte un poco y tendrás diferentes sensaciones. Si estás en la silla y te pones de pie vas a tener sensaciones muy diferentes; si estás de pie y te sentás, levantando los pies en el aire, nuevamente, tendrías sensaciones muy diferentes.

Entonces, hacer esfuerzos para cambiarlas es una opción, y otra opción es sólo notar las sensaciones simplemente como son, sin hacer ningún esfuerzo para cambiarlas o alterarlas, y es de esta manera que te invito a contactar las sensaciones de apoyo de tu cuerpo durante un momento o dos, aquí y ahora.

Esas sensaciones de apoyo son bastante estáticas pero tenés las mismas opciones con las sensaciones más dinámicas, como la entrada y salida de tu respiración. No necesitás hacer nada, tu respiración llega y se va por sí misma sin ningún esfuerzo de tu parte, y aún así si te esforzás un poco podés hacerte respirar un poco más rápidamente o un poco más lentamente. De manera que la primera opción, de hacer esfuerzos para cambiar o alterar la experiencia está disponible, y también está disponible la segunda opción, de simplemente notar la experiencia, tal como es, aquí y ahora, lo cual te invito a que elijas por un momento o dos.

Y finalmente, está el ir y venir de tus pensamientos e imágenes. Por *pensamientos* me refiero a esa especie de programas de radio dentro de tu cabeza, "bla bla bla bla bla", y por *imágenes* me refiero a cualquier cosa con una foto, puede ser una imagen estática o una imagen en movimiento, o una imagen con movimiento y sonido, todas esas cuentan como tales.

Y esa primera opción, de hacer esfuerzos para cambiar pensamientos e imágenes, está disponible, y también lo está la segunda opción, de notar los pensamientos e imágenes simplemente como son, mientras vienen y van, llegan y se van, de la misma manera en que lo hace tu respiración.

---

<sup>4</sup> Hank Robb

Y si tomás esa segunda elección, la elección de simplemente notar tus pensamientos e imágenes, podés también comenzar a notar la frecuencia con la cual los pensamientos e imágenes te invitan a viajar psicológicamente con ellos, y a abandonar este momento y este lugar por algún otro momento y algún otro lugar. Y así como declinás otras invitaciones podés también declinar esas, podés elegir permanecer aquí y ahora, y entonces tus pensamientos e imágenes, como tu respiración, pueden ir y venir, llegar e irse, mientras permanecés en este momento y en este lugar.

Es como estar sentado en una parada de taxis: un taxi llega, se abre la puerta, hay un pensamiento o imagen invitándote a entrar e ir de viaje, y aún así si tan solo permaneces en tu asiento, notando el pensamiento o imagen tal como es, luego de un rato la puerta se cierra, el taxi se va, y otro llega, otra puerta se abre, y hay otro pensamiento o imagen invitándote a entrar y viajar, y nuevamente si tan solo permaneces en tu asiento notando el pensamiento o la imagen, después de un rato la puerta se cierra, ese taxi se va, otro llega, y así una y otra vez.

Y la cuestión es, si reconocés que te has ido, viajando psicológicamente con un pensamiento o imagen a algún otro lugar o tiempo, una vez que te des cuenta de eso podés regresar inmediatamente a este momento y este lugar simplemente eligiendo hacerlo. Y si hacés esa elección vas a contactar con toda una variedad de experiencias que están aquí y ahora, incluyendo las sensaciones de apoyo de tu cuerpo, y las sensaciones que son parte del ir y venir de la respiración.

Ahora, te invito a considerar esta pregunta: mientras estaba hablando, ¿notaste que te estabas relajando?

Les pasa a muchas personas, y lo importante a notar acerca de eso es que nunca dije nada respecto a relajarse. De hecho, al empezar ni siquiera dije nada como "ponete en una posición cómoda", porque este proceso de centrarse puede comenzar en cualquier momento sin ninguna preparación particular. Lo mismo sucede con este efecto secundario de relajarse: si estás en el momento en el cual de hecho estás -y algunas personas eligen cerrar sus ojos en ese momento pero otras personas mantienen los ojos abiertos- y si tus ojos están abiertos y observas alrededor en donde estás, probablemente no veas leones, tigres, ni osos, y podrás reconocer "estoy en un lugar que es seguro", lo cual ayuda a sentirse más relajado. O, si estás notando tus pensamientos e imágenes y sensaciones corporales simplemente como un manojito de pensamientos e imágenes y sensaciones corporales, entonces podrás notar que no hay nada peligroso acerca de ellos, y nuevamente, esto ayuda a sentirse más relajado.

Pero el punto de la actividad no es conseguir más relajación, el punto de la actividad es centrarse y estar psicológicamente presente en el momento en el cual efectivamente estás.

Cuando las personas viajan con los pensamientos e imágenes, cuando aceptan esas invitaciones, algunas veces van a lugares que parecen peligrosos y entonces están mucho más “preparadas para la acción”, podríamos decir, que lo que están cuando reconocen que aquí y ahora no hay nada peligroso con lo que lidiar.

Y si hubiera algo peligroso para lidiar, es más razón aún para estar psicológicamente presente con eso, porque es más probable que puedas lidiar efectivamente con una dificultad de algún tipo en el momento si estás efectivamente presente con eso.

Ahora, dado que a veces el cambio es útil, y a veces es útil relajarse más, permítete darte una pequeña actividad que puede directamente ayudarte a relajarte más, en lugar de simplemente tener la relajación como efecto secundario de centrarse.

Si comenzás por la parte superior de tu cabeza y dejás que tu atención comience a descender por tu cuerpo hacia la punta de los dedos de tus manos y tus pies, vas a encontrar algún lugar en el cual hay alguna clase de tensión corporal. Y cuando encuentres ese primer lugar hay algo que podés notar al respecto: sobre una parte de esa tensión tenés algún tipo de control, mientras que sobre otra parte no.

Ahora, la parte sobre la que tenés algún control puede ser menos de un uno por ciento del paquete total de tensión, pero también puede ser más del cincuenta por ciento, y sobre cualquier porcentaje de ese paquete de tensión que tengas control, te invito a soltarla, aflojarla, dejarla ir. Y sobre la parte restante, te invito a sostenerla gentilmente, como si tuvieras tus manos juntas formando una copa, y la tensión estuviera descansando allí, y sin importar que tan rígida o suave esté, podés sostenerla de una manera particular, esto es, gentilmente.

De manera que toma esa tensión restante que estás sosteniendo con gentileza, y pasá al siguiente lugar de tensión en tu cuerpo, repitiendo el proceso de dejar ir la tensión que podés dejar ir, sosteniendo gentilmente la restante, y luego nuevamente moviéndote por tu cuerpo buscando lugares de tensión, soltando, sosteniendo gentilmente, soltando, sosteniendo gentilmente, hasta que llegues a la punta de tus dedos y a la punta de tus pies.

Habiendo llegando allí, habiendo soltado toda la tensión que podés soltar y sosteniendo gentilmente la restante, ahora tenés la oportunidad de estar psicológicamente presente y con la mayor relajación posible para lidiar con el mundo tal como lo encontrás, y te invito a avanzar y hacer eso.

# Self como contexto

## Mensajes terapéuticos de self como contexto

- *No somos nuestros pensamientos, sentimientos, recuerdos, ni nuestros roles sociales.*
- *Somos más grandes que cualquier pensamiento o sentimiento, y podemos contenerlos.*
- *No somos las historias que nuestra mente cuenta de nosotros, sino que esas historias habitan dentro nuestro.*
- *Hay un “yo” notando todo lo que experimentamos y desde ese lugar podemos observar cualquier pensamiento o sentimiento sin tener que luchar con o por ellos.*
- *Al notar una experiencia, podemos dar un paso atrás y notar quién la está notando.*

## Alegoría del teatro

*“Hay varias perspectivas desde las que podemos elegir vivir cada experiencia que tenemos, y cada una tiene distintos efectos. Para poner un ejemplo, imagina una compañía de teatro que está llevando a cabo una improvisación abierta en vivo, en donde el público puede participar si quiere. Una forma de participar en ella es entrar al escenario y formar parte de la acción: vivirla desde ese lugar implica experimentar muy de cerca lo que está sucediendo, lo que están diciendo y haciendo los personajes: uno grita muy cerca de tu oído, otro llora, otros tratan de convencer a un tercero de que lleve a cabo alguna acción. Cuando estamos en ese nivel lo que está pasando nos envuelve y nos empuja.*

*Pero también hay otra forma de vivir la experiencia, que consiste en dar un paso atrás, salir del escenario y ser el público observador de la escena. Desde ese lugar, la obra de teatro puede seguir igual, pero podemos simplemente contemplarla sin involucrarnos en el drama. Al elegir observar lo que sucede desde ese nivel podemos seguir viendo la acción y los personajes, pero sin que nos envuelva, sin que tengamos que estar haciendo fuerza ni luchar para que suceda una u otra cosa: al fin y al cabo, el desenlace de una obra de teatro improvisada no es algo de lo cual tengamos que defendernos o que necesitemos que cambie para que podamos vivir. Y nos brinda la posibilidad adicional de observar la escena desde distintos lugares del público, de tomar distintas perspectivas que quizá nos muestren aspectos clave de lo que está pasando: podemos verlo desde la primera fila, desde el fondo, desde un costado o el otro.*

*Algo similar podemos hacer con nuestros pensamientos y sentimientos: podemos estar entre ellos, en medio de la acción dramática, o dar un paso atrás, contactar con ese lugar de observación, y solamente observarlos sin involucrarnos con ellos. De esta manera no alteramos lo que pasa, simplemente no participamos activamente en ello.*

*De manera que vamos a trabajar para que puedas notar en qué nivel estás viviendo tus experiencias y que puedas elegir desde qué lugar querrías tenerlas: desde el lugar de los personajes, o dar un paso atrás y vivirlo desde el lugar de público.”*

### **Ejercicio del observador<sup>5</sup>**

*Vamos a estar notando algunos aspectos de tu experiencia para intentar tomar contacto con esa parte tuya que observa todo lo que va sucediendo. Esto puede ser un poco difícil, es como mantener el equilibrio en una bicicleta, algo que se aprende por medio de hacerlo, así que no te preocupes si no te sale a la primera, lleva práctica. No queremos que utilices imágenes para el ejercicio, sino que sólo te enfoques en lo que puedas percibir.*

*(Inicio con unos minutos de atención a la respiración)*

*Para empezar, querría que notaras las sensaciones que estén presentes en tu pie derecho en este momento. Sin evaluarlas, sino solamente percibiendo cualquier sensación que se presente a tu atención: quizá un cosquilleo, o alguna sensación de temperatura, de presión. Te invito a tomarte unos momentos para notar esas sensaciones y los pequeños cambios que van atravesando (...) Y mientras haces eso, querría que notaras que por un lado están esas sensaciones, y por otro lado estás tú registrándolas; no lo imagines, sino tan solo percibe que están las sensaciones de tu pie derecho por un lado y por otro lado una parte tuya que las observa (...)*

*En la siguiente respiración, deja ir tu atención del pie derecho, y querría que te enfocaras en tu mano izquierda, notando las sensaciones que estén presentes allí en este momento, cualesquiera que sean (...) Y mientras haces eso, querría que notaras que por un lado están esas sensaciones, y por otro lado hay una parte tuya que las observa; están las sensaciones de tu mano izquierda y estás por otro lado tú registrándolas (...)*

*Y en la siguiente respiración, deja ir tu atención de la mano izquierda, y querría que te enfocaras en los sonidos que puedas notar en este momento. Cualquier sonido que puedas percibir, mi voz, incluso el silencio, notando como van cambiando, apareciendo y desapareciendo (...) Y mientras haces eso, querría que notaras que*

---

<sup>5</sup> Extraído de Croquis

*están esos sonidos, y por otra parte estás tú percibiéndolos; están los sonidos, y hay una parte tuya que los registra (...)*

*Y en la siguiente respiración, deja ir tu atención de los sonidos, y lleva tu atención a los pensamientos. Esto puede ser un poco más difícil; no quiero que intentes pensar ni dejar de pensar nada en particular, sino que simplemente observes cómo está tu mente en este momento, como si notaras un programa de radio: nota qué tipo de pensamientos hay, cómo suena en este momento, o cualquier otra cosa que sea interesante de notar de cómo está tu mente ahora, sin engancharte en lo que está diciendo (...) Y mientras haces eso intenta notar que están esos pensamientos, y estás tu notándolos; está tu mente, y hay una parte tuya que observa a tu mente. (...)*

*Y a continuación, te invito a tomar contacto brevemente con lo que estuvimos observando: las sensaciones de tu pie, de tu mano, los sonidos, tus pensamientos. En cada caso las sensaciones fueron distintas, pero hay una parte tuya que estuvo observando cada una y que permaneció estable, un lugar de pura observación y pura conciencia de lo que hay para recibir, y en el cual puedes elegir conectar, dando un paso atrás de la experiencia. De manera que te invito durante los momentos siguientes a tan solo observar cualquier percepción de cinco sentidos, sentimiento, sensación o pensamiento que se presente, eligiendo experimentarlas dando un paso atrás, desde ese lugar de observación de la experiencia.*