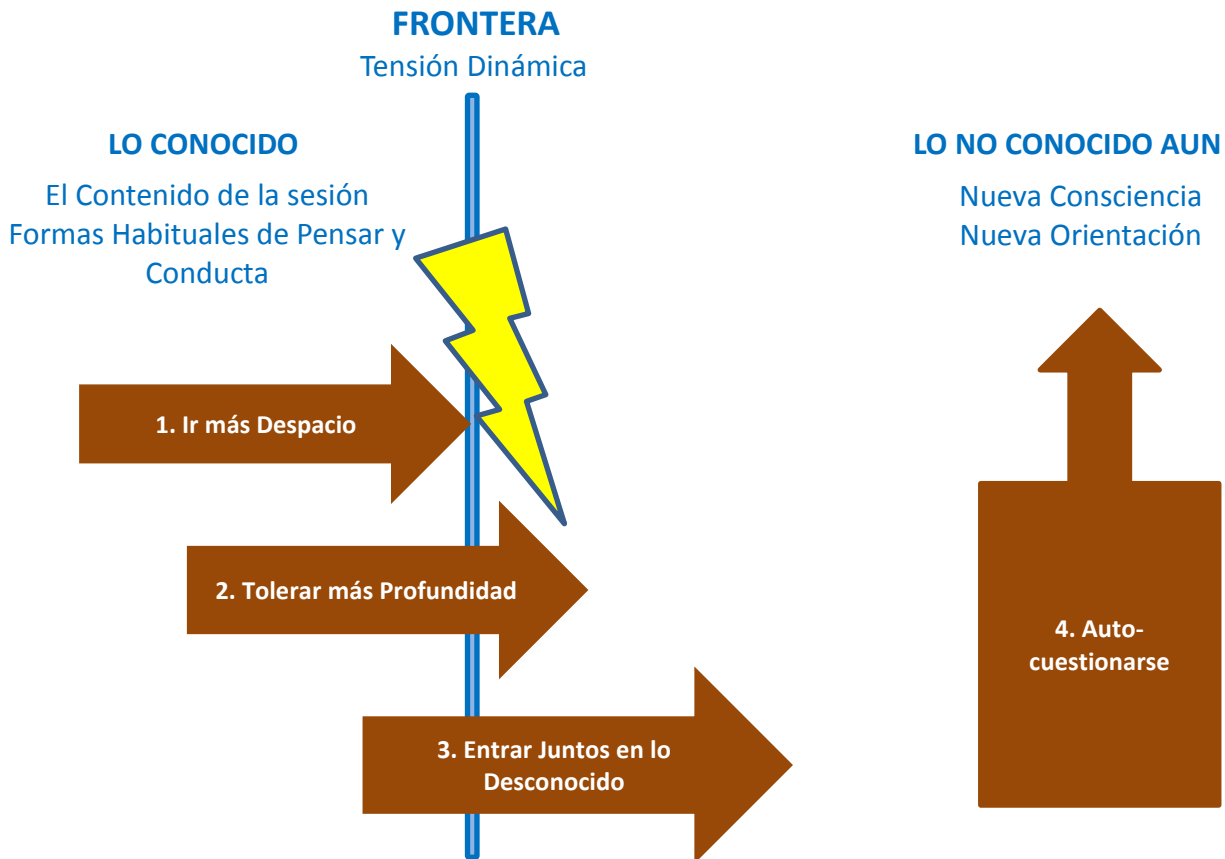


## Cuatro Herramientas para Profundizar un Proceso



### 1. Ir más Despacio

Esta es una habilidad fundamental que el facilitador debe tener para poder ir más allá del contenido que presenta el cliente. Las formas habituales de pensamiento y de conducta se dan muy deprisa y sin que haga falta casi atención consciente. El ir más despacio nos permite acceder a nuevos caminos y posibilidades.

También permite que el facilitador sienta los matices de su experiencia cuando se sienta con el cliente. Estas impresiones sutiles se irán haciendo más claras conforme la sesión avanza, y potencialmente pueden constituir información relevante acerca de los conflictos y orientación básica del cliente acerca del tema que presenta.



# PSYCHOENERGETICS

A BODY-MIND APPROACH TO DEPTH WORK AND PROCESS FACILITATION

El facilitador hace que el proceso vaya más despacio mediante su propia presencia, habitando su cuerpo, con la capacidad de esperar, y guiando al cliente desde el contenido a la vivencia. Aquí típicamente se emplean pocas palabras y se utilizan observaciones de proceso adecuadamente ligadas al contenido (ej. “Noto que dejas de respirar cuando hablas acerca de tu relación”)

## 2. Tolerar más Profundidad

Conforme la sesión avanza, típicamente el cliente, y a veces también el facilitador, sentirán ansiedad en mayor o menor medida, y la necesidad de que “algo” ocurra. El *ir más despacio* llevará la sesión y al cliente a un límite, una *frontera* entre *lo conocido* y *lo que no es aun conocido*.

Esto se sentirá como una *tensión dinámica* en el cuerpo, y entre el cliente y el facilitador. En la *frontera*, es clave que *vayamos aún más despacio*, y que toleremos la incomodidad de no saber, y que nos resistamos al impulso de hacer que algo ocurra para sentirnos aliviados. De otro modo el cliente (o el facilitador) regresarán a un territorio conocido y nada *nuevo* ocurrirá.

Paradójicamente, *ir más despacio* creará mayor tensión, lo cual genera un portal hacia más *profundidad*. Llegará el momento, a menudo después de varias visitas a la *frontera de lo desconocido*, en que el cliente será capaz de cruzar la frontera. Generalmente este momento viene acompañado de emociones, una nueva comprensión, o una nueva orientación en algún aspecto de la vida del cliente.

## 3. Entrar Juntos en lo Desconocido

El facilitador acompaña al cliente en su recorrido a la vez sintonizándose y diferenciándose. El cliente sentirá como un apoyo la presencia de otro que se siente cómodo en lo desconocido, que se sintoniza con su experiencia, y que también es capaz de pensar de un modo distinto. De esta manera el facilitador puede indicar una nueva dirección, una nueva forma de dar significado, diferente a como lo haría el cliente estando solo.

## 4. Auto-Cuestionarse

El cliente puede entonces examinar supuestos, posiciones, patrones y hábitos fijos. Puede cuestionarse una y otra vez, estos mecanismos habituales que se adquirieron en una edad temprana, y que se han convertido en una limitación. Con el tiempo, una nueva orientación más allá de estos patrones fijos, se plantará y el cliente tendrá más libertad para escoger en algún aspecto en particular de su vida.