



Seu Corpo Sabe a Resposta

- Usando sua Sensação Sentida para Resolver Problemas, Realizar Mudanças e Liberar a Criatividade -

DAVID I. ROME

Introdução

O que as situações abaixo têm em comum?

- Você sabe que há mais na vida, mas você não sabe como encontrar esse mais.
 - Você tem dificuldade em entrar em contato com seus sentimentos.
 - Você experimenta emoções intensas que são dolorosas para você e, às vezes, elas te levam a criar problemas com outras pessoas.
 - Seu trabalho não é gratificante.
 - Você tem muitos conflitos com seu parceiro, ou com um membro da família, colega de trabalho ou amigo.
 - Você sabe o que tem que fazer, mas não consegue começar.
 - Você experimenta pensamentos repentinos de crítica sobre sua própria inteligência, aparência ou habilidade.
 - Você tem uma decisão a tomar mas continua pensando sobre os prós e os contras e acaba por não saber o que fazer.
 - Sente que algo terminou, mas não pode identificar o que seria.
 - Você fez um bom começo em um projeto criativo, mas agora você se sente preso e nada que você faz parece ser a coisa certa.
- * Há coisas sobre você que você gostaria de mudar, mas você não sabe como.

É fácil reconhecer que todas essas situações envolvem algum tipo de desafio pessoal. Alguns deles são claramente problemas; outros são mais como oportunidades. Ou, como é frequentemente o caso, são problemas que também oferecem oportunidades, ou oportunidades que também apresentam problemas. Seu denominador comum é que todos eles exigem mudança. Além disso, a mudança que exigem não é algo direto e simples como

mudar os pneus em seu carro quando se desgastam, nem mesmo é uma grande e complicada mudança, como mudar para um outro país ou um novo emprego ou escola.

O tipo de mudança que todas essas situações exigem, grandes ou pequenas, é uma mudança interior. Eles requerem uma espécie de mudança cujas etapas não são óbvias de início e que, embora outras pessoas possam dar-lhe conselhos e informações úteis, em última análise, ninguém pode fazer, mas apenas você. A mudança interior do tipo que eu estou falando convida você a fazer algo que você não sabe como fazer. Mindful Focusing é uma habilidade interior que pode ser aprendida envolvendo mente, corpo e coração e que mostrará uma maneira diferente de trabalhar com precisamente aqueles problemas que parecem não ter respostas.

A neurociência de uma vida equilibrada

À medida que o novo campo da neurociência cognitiva ilumina cada vez mais o funcionamento complexo do cérebro humano, estamos chegando a apreciar o cérebro como o órgão supremo de coordenação, integração e equilíbrio dos processos vitais. Pesquisas recentes têm se concentrado nas diferenças na função dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro. Enquanto o cérebro esquerdo é especializado em linguagem, lógica, padrões repetitivos e mecanismos de controle, o cérebro direito supervisiona a consciência do corpo, emoções, criatividade e a resiliência diante de situações novas.

A cultura moderna tem enfatizado cada vez mais as funções do cérebro esquerdo e negligenciado as capacidades do cérebro direito. (O desaparecimento da arte e da música de muitos currículos de escolas públicas é um exemplo perturbador.)

Chegamos a um ponto em nossa evolução como uma espécie em que esta acelerada super-especialização em linguagem e pensamento lógico e as tecnologias imensamente poderosas e turbulência ecológica que elas geraram, põem em perigo nossa sobrevivência. Há uma perda de equilíbrio e de totalidade nas vidas individuais e na nossa vida partilhada como sociedade. Não só nossa saúde mental, mas nosso senso de significado, identidade e propósito - para não mencionar a felicidade - depende de trazer as diversas funções de reforço da vida de nossos cérebros de volta ao equilíbrio. Este livro apresenta o Mindful Focusing, uma síntese única de duas disciplinas mente-corpo, uma antiga e outra moderna, sendo um meio altamente eficaz para cultivar equilíbrio, boa saúde, prazer, realização e sabedoria em nossas vidas.

A antiga prática da atenção plena cultiva calma, clareza e equilíbrio emocional através da atenção sustentada à experiência do momento presente. A neurociência cognitiva, por meio de novas tecnologias poderosas como a Ressonância Magnética Funcional (fMRI), está validando os múltiplos benefícios fisiológicos e psicológicos das técnicas de atenção plena, incluindo redução do estresse, saúde cardiovascular, melhora do humor e aumento da inteligência emocional. Chogyam Trungpa Rinpoche descreveu a prática da atenção plena simplesmente como uma forma de fazer amizade com você mesmo. O foco é um método moderno de conscientização mente-corpo cuja eficácia na redução do estresse, na melhoria da resiliência e na promoção do crescimento pessoal também é demonstrada por um crescente corpo de pesquisa. Nos últimos anos, Focusing expandiu-se desde suas origens em psicoterapia para inúmeras aplicações práticas em campos que vão desde a educação à medicina para o negócio. Os capítulos 10 e 11 dão mais informações sobre a atenção plena e a focalização. Neste momento eu quero me concentrar na descoberta que está no coração do Mindful Focusing.

Encontrando o “felt sense” (sensação sentida)

Na década de 1950, Eugene Gendlin, um jovem estudante graduado na Universidade de Chicago, trabalhando com o grande psicólogo americano Carl Rogers, partiu para descobrir por que algumas pessoas em terapia têm resultados bem sucedidos e outros não. Através de uma análise cuidadosamente controlada de dezenas de sessões de psicoterapia gravadas em áudio, Gendlin e sua equipe puderam demonstrar que a variável crucial não era o tipo de

terapia praticada ou mesmo a habilidade do terapeuta, mas uma capacidade que os clientes bem-sucedidos manifestaram desde a primeira sessão mas que, aos clientes mal sucedidos faltava. Esta habilidade era a de se conectar e falar desde uma *experiência não-conceitual sentida no corpo*, a respeito das questões que os perturbavam.

Em vez de falar em frases completamente formadas, logicamente consistentes, os clientes bem sucedidos expressaram-se de uma maneira mais hesitante, incerta, tateante. Poderiam dizer ao terapeuta: "Não sei bem como dizer isto". Ou eles podem dizer uma coisa, depois parar e dizer de forma diferente: "Eu tenho esse tipo de sentimento pesado no meu peito; bem, não exatamente pesado, é mais como opressivo..."

Ao analisar os padrões de fala dos clientes bem sucedidos - aqueles que foram capazes de obter novas idéias sobre seus problemas e realmente fazer passos positivos de mudança - Gendlin demonstrou que esses indivíduos estavam em contato com algum tipo de sensação interna não clara, um sensação corporal com um certo *significado* que não poderia ser totalmente expressa em palavras. Gendlin chamou a essa fonte interna não-verbal de conhecimento do "felt sense" corporal ou simplesmente "felt sense" (sensação sentida)

Sensações sentidas podem ser encontradas em uma zona sutil, a maior parte das vezes não são reconhecidas pela experimentação interna, uma espécie de zona de fronteira entre o nosso consciente e inconsciente. Este nível de experiência encontra-se abaixo do nossa consciência cotidiana dos objetos, pensamentos, emoções e crenças. É uma forma embrionária de consciência em que "corpo" e "mente" não estão separados. Sensação sentida são tanto corporalmente sentidas quanto significativas. Eles encarnam a realidade única de nossas vidas individuais de maneiras que ainda não podiam ser postas em palavras.

As sensações sentidas são sensações somáticas obscuras que na maior parte passam despercebidas, contudo não são inteiramente inconscientes. Elas podem ser "encontradas", através de uma qualidade especial de atenção plena gentil (mindfulness) direcionada para a zona de experiência do corpo sutil que ali se formam. Quando acessadas com atenção amigável, porém desapaixonada, as sensações sentidas que começam de maneira vaga e indescritível podem aparecer com maior clareza e presença. Um sensação sentida pode tornarse viva e oferecer o que ela já sabe sobre situações de vida que você - o consciente conceituador em você - ainda não sabe. Entrar em um processo de investigação com a sensação sentida convida flashes espontâneos de intuição intuitiva que geram novas percepções e entendimentos, levando a novas soluções para os desafios da vida.

Quando a mente conceitual perde sua conexão momento-a-momento com a experiência corporal direta, ela começa a assumir uma vida própria. A mente conceitual é muito boa em identificar partes e em colocar novas partes em relação, mas não é boa para manter um sentido de totalidade. Ela pode perder contato com a realidade de nossas vidas, criando realidades alternativas, tanto agradáveis quanto desagradáveis, mas que são imprecisas ou incompletas.

Naturalmente, há momentos em que essa capacidade da mente conceitual humana de pensar abstratamente - isto é, abstraída da experiência corporal - é altamente útil. Podemos sentir que $2 + 2 = 4$ é verdadeiro e $2 + 2 = 5$ é falso, mas a maioria de nós não pode "sentir" que $2365 + 3472 = 5837$ sem passar pelos passos lógicos de verificar a adição. A ciência e a tecnologia modernas e dependem muito de tal pensamento abstrato mas, em nossas vidas cotidianas, muitas vezes nossas mentes conceituais criam conceitos - idéias construídas com palavras - que estão desconectadas da nossa realidade vivida. Esta é uma fonte de grande frustração e sofrimento.

O acesso ao conhecimento mais holístico do corpo pode nos trazer de volta a um relacionamento mais preciso com as nossas situações de vida. Isso geralmente envolve o reconhecimento de aspectos de nossas vidas, que não são como gostaríamos que fossem, ou como gostaríamos que os outros nos vissem. Mas conhecer a nós mesmos como realmente somos, e ver as coisas como elas realmente são, fornece a única base para uma vida saudável, genuína e verdadeiramente produtiva. "Conhece a ti mesmo", é o pensamento dos antigos

gregos. O mentor de Gendlin, Carl Rogers, disse: "O curioso paradoxo é que quando eu me aceito como sou, então posso mudar" Encontrar a sensação sentida é uma forma poderosa de conhecer a si mesmo profundamente, aceitando-se como você realmente é no momento presente, e também uma forma de realizar mudanças em direções que realmente trazem um aprimoramento a nossas vidas.

Como encontrar a sua sensação sentida irá beneficiar você?

A sensação sentida é um lugar de tesouros escondidos que cada um carrega dentro de nós mesmos. O objetivo deste livro é dar algumas ferramentas com as quais você pode começar a desenterrar esse tesouro. Encontrar a sensação sentida nos permite trazer um tipo mais profundo de saber para as situações da vida, problemas, decisões e desafios criativos. Este conhecimento mais profundo pode então levar a insights e medidas de ação para mudar aspectos da nossa vida em que nos sentimos presos, liberando uma energia fresca e trazendo um movimento bem vindo para irmos em frente em nossas vidas.

Se você tiver problemas em acessar aos seus sentimentos, o Mindful Focusing pode fornecer uma chave para abrir os armários nos quais estão escondidos. Foi exatamente isso que me levou à prática de encontrar a sensação sentida. Por outro lado, se você está lidando com muita emoção, o Mindful Focusing pode mostrar como não se tornar oprimido ou paralisado por sentimentos poderosos. É um processo gradual de desenvolver uma relação de confiança com todas as diferentes partes de si mesmo, incluindo aspectos de sua experiência que não foi antes seguro trazer para a consciência. A percepção do sentimento nos dá uma maneira de reconhecer e mudar as coisas que nos têm retido em vez de permanecermos vítimas delas.

Encontrar a sensação sentida também traz profundos benefícios para nossas relações com os outros. Em vez de reagir a partir de pensamentos e emoções momentâneas, desenvolvemos o espaço mental, psicológico e emocional para responder desde um lugar mais profundo e sábio em nós mesmos. O apoiarmo-nos sobre a sensação sentida muda a forma como ouvimos e falamos, como aprendemos e pensamos, como decidimos e criamos. Isso tem o poder de nos tornar mais resistentes, mais perspicazes e mais produtivos, bem como mais autônomos e melhores parceiros dos outros. Também faz um complemento maravilhoso para outros métodos de crescimento pessoal e vida saudável, incluindo exercícios corporais, psicoterapia, meditação e práticas espirituais.

Você pode estar se perguntando, se encontrar a sensação sentida é algo tão versátil e eficaz, por que esta técnica não é mais amplamente conhecida? Existem várias respostas. Encontrar e trabalhar com a sensação sentida não é algo instantâneo nem uma solução rápida; é preciso tempo e empenho para aprender; isto pode e vai levá-lo de encontro a lugares desconfortáveis em si mesmo; por último, mas não menos importante, vai contra a onda da nossa cultura contemporânea com a sua ênfase na velocidade e gratificação instantânea e sua sobrecarga de informação, redes sociais digitais, obsessão com aparências, materialismo e infinitas variedades de egoísmo.

Os seres humanos são como icebergs: muito do que realmente somos e o que motiva o nosso comportamento está abaixo do nível da consciência comum. Ao aprendermos a acessar nossa capacidade inata, porém negligenciada, para o conhecimento corporal, podemos trazer à luz partes perdidas ou alienadas de nós mesmos e descobrir como satisfazer necessidades não satisfeitas que contém. Então, essas partes podem se reintegrar e contribuir para mudanças positivas, crescimento e realização.

Como usar este livro

Uma vez que você se torna hábil em encontrar a sensação sentida, você poderá fazê-lo quase em qualquer lugar e em qualquer momento - no elevador, antes de uma reunião importante, durante uma reunião, ao andar, ao dirigir. Mas para aprender e, em seguida, aprofundar suas habilidades de acesso às sensações sentidas, você precisará escolher dedicar algum tempo e energia. A jornada de aprendizagem de cada pessoa é única. Alguns são capazes de localizar as sensações sentidas, rapidamente, enquanto que para muitos ele terá fazer tentativas

repetidas. Se você achar que está na última categoria, não desanime. Mesmo se você não encontrar nada ao início, a prática básica descrita no capítulo 1, a de trazer uma consciência aberta e amigável ao que está acontecendo dentro de seu corpo estimulará as sensações sentidas a aparecer depois de um tempo. Pense nisso como sementes plantadas na terra na primavera, por um tempo você não vê nada brotando, mas você tem regar para poder ver!

Também é importante saber antecipadamente que o processo de encontrar a sensação sentida pode ser desconfortável. Você estará entrando em território interno desconhecido e é provável que encontre lugares que são estranhos, assustadores, dolorosos ou desorientadores. Sua recompensa por permanecer no caminho, mesmo quando for desconfortável, será chegar a novos lugares que têm uma sensação maravilhosa de acerto, visão e liberdade.

Este livro é dividido em duas partes. A Parte 1 centra-se no tema de se fazer amigo de você mesmo ou, como o título da seção diz, fazer amigos em si mesmo. Ela apresenta uma introdução passo a passo para a prática do Mindful Focusing. Cada capítulo inclui um ou mais exercícios projetados para extrair habilidades internas específicas que, juntas, constituem um conjunto de ferramentas ou repertório que você pode usar ao aprofundar sua prática e começar a aplicá-la a muitos tipos diferentes de desafios.

A Parte 2, "Vivendo a vida para a frente", detalha mais detalhadamente a aplicação do enfoque consciente em contextos específicos. Começa com o desafio de converter insights em ações e, em seguida, como apoiar-se nas sensações sentidas para enfrentar desafios em relacionamentos, comunicação, situações de conflito e tomada de decisão. Depois disso, considera como o Mindful Focusing aprofunda a compreensão intelectual e o discernimento estético, seu papel no processo criativo e como ele aumenta a consciência e apreciação da natureza e do ambiente. O capítulo final explora o papel vital da sensação sentida na dimensão espiritual de nossas vidas. Como na parte 1, cada capítulo contém um ou mais exercícios que você pode fazer por conta própria ou, em alguns casos, com outros. Entre as partes 1 e 2, há um interlúdio de dois capítulos que aprofunda as duas principais tradições que se reúnem no Mindful Focusing: as antigas práticas de meditação de consciência (mindfulness) budista e a filosofia contemporânea de Eugene Gendlin do Implícito, uma compreensão radicalmente nova da natureza dos seres vivos e do processo de vida que subjaz à sua descoberta e seu desenvolvimento da metodologia Focusing. Se fontes e teoria são importantes em sua maneira de aprender, você é bem-vindo ler o interlúdio em qualquer ponto. Se teoria não é sua praia, você pode ignorá-lo completamente.

Os exercícios são o coração do livro. Você pode obter alguma introspecção se apenas ler o texto, mas encontrar a sensação sentida é o fundamento sobre como entrar em contato com nossa natureza pré-conceitual, e é através de fazer os exercícios que você vai descobrir a sua própria maneira única de fazer isso. Os exercícios da parte 1 são fundamentais. Eu recomendo ler um capítulo de cada vez e repetir os exercícios várias vezes antes de ir para o próximo capítulo. Você vai progredir mais rapidamente se você reservar um tempo todos os dias para trabalhar nessas práticas. Como com qualquer nova habilidade, a repetição levará ao domínio.

Se um determinado exercício não parece estar funcionando para você depois de várias repetições, dê-lhe uma pausa e passe ao próximo. Você pode retornar ao exercício problema mais tarde e ver se ele fica mais fértil. Na verdade, será útil repetir exercícios anteriores em qualquer ponto. À medida que sua capacidade de sentir as sensações sentidas melhora com a prática, você continuará fazendo novas descobertas.

Um dos meus discos favoritos quando eu era criança era Bert e Eu, uma coleção de Down East New England Humor. Em uma história, um motorista pára para pedir informações para ir à Millinocket, uma cidade remota no norte de Maine. O morador local coça a cabeça e então diz: "Agora, se você permanecer nessa estrada mais três quadras, vire à direita na estação e pegue a grande estrada, e fique sempre nesse caminho até... mas ali a estrada termina. "Bem, não," ele continua, "é melhor você continuar nesta estrada por umas sete

milhas até você ver a loja grande à sua esquerda, então. . . " ... mas ali a estrada também termina. Ele tenta uma terceira vez, "Na verdade, a coisa a fazer é entrar na rota costeira que todos os turistas usam até ..." Finalmente, depois de uma longa pausa, ele anuncia, "Pensando bem - você não pode chegar lá saindo daqui! " Este livro é sobre os tipos de desafios em você se sente como "você não pode chegar lá a partir daqui." Trata-se de uma maneira totalmente diferente de enfrentar os desafios e fazer mudanças. Eu experimentei em minha própria vida, e vi como, repetidamente nas vidas de outras pessoas, estas práticas puderam verdadeiramente mudar suas vidas para melhor. Eu espero que você experimente introspecções e transformações similares enquanto você explora as riquezas escondidas em suas próprias sensações sentidas.

Capítulo 1: Passos para encontrar o “Felt Sense”

No curso de uma longa carta escrita em 1817 a seus irmãos na América, o poeta inglês John Keats descreveu uma realização súbita que teve ao voltar para casa do teatro com um amigo:

... Várias coisas circularam em minha mente, e imediatamente ficou clara qual era a qualidade determinante na formação de um Homem de Realização, especialmente na Literatura: o que Shakespeare possuía tão enormemente - quero dizer, a Capacidade Negativa, isto é, quando o homem é capaz de estar em incertezas, mistérios, dúvidas, sem qualquer irritante busca por fatos e razões.

Esta breve passagem tornou-se famosa por definir o conceito de capacidade negativa. Ao chamá-lo negativo, Keats não quer dizer que seja indesejável. Pelo contrário, essa capacidade é altamente positiva para quem a possui. Keats dá o significado de negativo no sentido de estar vazio de conteúdo específico, incerto, não claro. Ele está apontando para um estado mental criativo de não saber que é capaz de permanecer calmo e aberto "*sem qualquer irritante busca por fatos e razão*

". A capacidade negativa é crucial para o processo criativo dos artistas.

É igualmente importante em práticas contemplativas como meditação e também para encontrar o "felt sense". A verdadeira contemplação, em oposição ao pensamento discursivo comum e a rinação, envolve o que o biólogo e neurocientista cognitivo Francisco Varela chamou de "inversão da atenção". Algo que suspende o fluxo habitual de pensamento e sentimento para dar espaço a uma maneira diferente de prestar atenção.

Para dizer isso de forma mais simples, “Mindful Focusing” (focalização-mente-plena) começa com a criação de uma lacuna em nossos padrões habituais de atividade física, psicológica e mental. Esta lacuna está vazia de conteúdo específico, mas não vazia de consciência (awareness). É simplesmente consciência em si aberta e receptiva, perceptiva, sem necessidade de qualquer objeto para ser consciente dele. É um estado de presença aterrada (grounded) e consciente.

O primeiro exercício é chamado GAP, (intervalo) tanto porque se trata de criar esse tipo particular de lacuna em nossa consciência e porque o acrônimo GAP pode representar o estado de Grounded Aware Presence (presença consciente aterrada ou enraizada no corpo).

Exercício 1.1 GAP: Grounded Aware Presence

Você pode querer começar por esticar seus membros, movendo os dedos dos pés, ou mesmo afrouxando todo o seu corpo com uma sacudida refrescante. Em seguida, encontre uma posição de assento confortável e simplesmente tome consciência do seu corpo. Sentindo sua posição, peso e espaço interno.

Depois de um tempo, centre sua atenção em sua base, seu assento, apoiado onde quer que você esteja sentado. Sinta o peso de todo o seu corpo e como ele é plantado na terra. Confiando-se à solidez da terra, deixe seu corpo acalmar e ficar à vontade. Aprecie a simplicidade de estar presente corporalmente, aqui e agora. Diga suavemente a palavra *Aterrado* para si mesmo.

Em seguida, traga sua atenção para a região da cabeça. Feche seus olhos ou abaixe seu olhar. Concentre sua atenção em seu sentido de audição. Esteja aberto e sensível a qualquer som do ambiente, especialmente os tipos de ruído de fundo que normalmente não percebemos. Você pode notar os sons dando a eles um simples rótulo mental - canto de pássaro, barulho de trânsito, refrigerador - mas tente não entrar em um processo de pensamento discursivo. Ao mesmo tempo, note a ampla qualidade de silêncio que envolve o que você ouve de momento em momento. Sinta todo o espaço ao seu redor, estendendo-se além das paredes e o que você pode ver de onde você está. Experimente a vasta e panorâmica qualidade da consciência. Diga a si mesmo suavemente *atento* (aware).

Agora mova sua atenção para o centro do seu peito, coloque a mão suavemente sobre o coração e experimente a qualidade da presença. Você está simplesmente aqui, vivo, respirando, sentindo, experimentando sua existência básica. Está acontecendo agora, neste exato momento. Repita suavemente a palavra *presente*.

Finalmente, deixe sua atenção abranger todo o seu corpo e repita para si mesmo, aterrada presença atenta. Descanse aí por alguns segundos. Então, gentilmente abra seus olhos, levante seu olhar, e estenda sua presença atenta e aterrada para incluir o ambiente em torno de você.

Além de ser a etapa preparatória para encontrar o “felt sense”, essa lacuna, ou estado de presença atenta, é um lugar em que podemos sempre retornar em nós mesmos. Pense nisso como uma base confiável e neutra, um lar a que você pode voltar a qualquer momento quando se sentir fora de equilíbrio, preocupado, ou confuso. Você também pode fazer o exercício GAP enquanto está de pé: comece colocando sua atenção em seus pés em vez de seu assento, em seguida, passar para a cabeça e o coração, por sua vez, lembrando-se com as palavras aterrado, atento e presente.

Disponibilidade amigável

Ao criar uma presença atenta, criamos um espaço aberto, uma espécie de vazio positivo que pode acolher novas experiências. É como limpar sua mesa dos papéis acumulados e das inquietudes para que você tenha um espaço limpo para o trabalho. Depois que esta preparação é feita, você pode começar o processo real de encontrar o “felt sense”.

O próximo passo é focalizar nossa intenção e atenção de uma maneira particular. Isto é um pouco como ajustar a resolução em um microscópio para que você possa trazer em foco a área específica que você está interessado em explorar. Precisamos determinar a nossa intenção e a atenção de permanecerem em uma atitude de empatia sincera, num compromisso de estar com tudo o que pode surgir em nossa experiência de maneira amigável e interessada. Precisamos sintonizar nossa atenção de modo a permanecer pacientemente presentes, abertos e não reativos com qualquer coisa que apareça - seja agradável, desagradável ou neutra. Intenção e atenção constituem a disponibilidade amigável, que você vai cultivar no próximo exercício.

Exercício 1.2 Disponibilidade amigável

Comece com uma breve repetição do exercício GAP. Centrando a atenção em sua base, sentindo o peso do seu corpo sobre a terra; diga suavemente para si mesmo: *aterrado ou enraizado*. Centrando a atenção em sua cabeça, sentir o espaço ao redor e acima de você, e sintonizar com os sons sutis no ambiente; dizer suavemente para si mesmo: *atento*. Centrando a atenção em seu peito, diga suavemente a si mesmo: *presente*. Sinta a sensação de abertura em seu coração. Ao fazer isso, você pode colocar sua mão direita suavemente em seu coração, com a base do polegar descansando no centro do seu peito.

Agora imagine que você está andando sozinho em uma floresta. De repente você sente algo olhando para você por trás de algumas árvores. Você percebe que é uma corça. Ela está escondida na vegetação rasteira, mas você pode notar seus olhos úmidos e as orelhas eretas. Você sabe que se você fizer qualquer movimento súbito, rapidamente ela fugiria. Fique onde você está, suavize o seu olhar e, em seguida, todo o seu corpo. Você está convidando a corça para ficar presente. Talvez depois de um tempo ela vai se aproximar e mostrar mais de si mesma. Você sabe que não pode fazê-la fazer nada, mas suavizando-se, você comunica que suas intenções são amigáveis. Você simplesmente está sendo gentilmente presente com a corça, sem procurar nada em particular para fazer acontecer. Este é o estado de disponibilidade amigável.

Você também pode tentar este exercício visualizando um coelho, um cão ou gato, ou uma criança, o que melhor lhe convier. A próxima vez que você encontrar um animal tímido ou uma criança, tente isso na vida real.

À medida em que praticarmos a descoberta do “felt sense”, iremos, sem dúvida, defrontar-nos com alguns dos nossos animais selvagens interiores que não são tão fáceis de acolher quanto uma jovem corça. Alguns deles parecerão feios ou ameaçadores - sensações, pensamentos e sentimentos que preferiríamos rejeitar ou, pelo menos, enviar de volta à floresta. Mas essas “bestas feias” são as criaturas que têm mais a nos ensinar. São partes de nós mesmos que estão escondidas: e o que elas querem mais do que qualquer outra coisa é sentirem-se reconhecidas e aceitas por nós. Ao praticar a Disponibilidade Amigável, permitimos que elas apareçam completamente. Esta pode ser a única maneira em que os lugares onde ficamos fechados por muito tempo podem tornar-se abertos.

Aqui vale a pena repetir a frase de Carl Rogers: É um curioso paradoxo que quando eu me aceito como sou, então posso mudar. Podemos acrescentar como um corolário: É um curioso paradoxo que, quando eu aceito as coisas como elas são, então eu posso encontrar maneiras de inovar e melhorar as coisas.

Percebendo "Alguma Coisa"

Com o apoio de uma presença atenta e uma disponibilidade amigável, estamos prontos para abordar o “felt sense” em si. É importante notar que o termo “felt sense” é usado hoje em muitos diferentes contextos, e muitas vezes de forma frouxa, faltando a precisão pretendida por Eugene Gendlin quando introduziu o termo. Isto pode ser confuso: por um lado, o “felt sense” denota algo em nossa experiência que é vaga, sutil e pouco clara; por outro lado, não é apenas qualquer tipo de sentimento vago que poderíamos ter. É um tipo particular de experiência pouco clara que é encontrada trazendo uma qualidade particular de atenção para uma determinada zona da experiência corporal. A *presença atenta e aterrada* e a *disponibilidade amigável* são as habilidades internas que nos dão o acesso a esta zona especial. Mas uma vez lá, o que exatamente estamos procurando? Dado que os “felt senses” são por definição pouco claros e completamente invisíveis para a maioria das pessoas, a melhor resposta para começar, é simplesmente dizer que estamos procurando “alguma coisa”.

Você já olhou para uma imagem de Olho Mágico? (Eles estão disponíveis na Internet atualmente.) Em primeiro lugar você não pode ver nada, mas apenas um misto de padrões gerados por computador e cores. Mas depois de passar algum tempo olhando de uma maneira especial - o que leva alguma experimentação para descobrir como - uma forma começa a surgir, como se por magia. Por um tempo você não pode identificar qual é a forma, mas claramente há algo lá. Às vezes, desaparece antes que você possa identificá-lo, mas às vezes fica totalmente no foco como um objeto tridimensional. Neste momento você tem a apreensão dela: agora é mais do que apenas algo, é um trem ou um canguru ou um golfinho.

Encontrar o "felt sense" é um caminho progressivo semelhante: primeiro você olha pacientemente na maneira especial de disponibilidade amigável, então você sente "alguma coisa" obscura que começa a se formar e finalmente - quando e caso ocorra - é algo que emerge em um foco claro. Naturalmente, o que emerge não será um canguru ou um golfinho, mas terá qualidades específicas de forma, forma ou textura, talvez até mesmo cor ou temperatura, que possam ser percebidas e sentidas. Algo concreto está presente: você pode senti-lo lá em seu corpo, e mesmo que não saiba por que ele está lá ou o que é, pode sentir que ele tem um significado.

Exercício 1.3 Observando "Alguma Coisa"

Comece simplesmente perguntando a si mesmo, "Como eu estou?" Diga o que vier à mente: bem, OK, cansado, feliz, triste, animado...

Agora pergunte a si mesmo: "Mas como eu estou realmente?" Desta vez, ignore quaisquer palavras que surjam rapidamente. Em vez disso, tendo em mente a pergunta "Como estou realmente?" Permita que haja uma lacuna e simplesmente sinta dentro de seu corpo com uma atitude de disponibilidade amigável.

Você não está respondendo a pergunta da sua cabeça - que seria o que você já sabe - mas procurando uma resposta à pergunta em seu corpo. Você está na busca sensorial por... alguma coisa. Você pode já estar percebendo um "felt sense" ou ainda não estar, mas em ambos os casos há um sentido não claro de "alguma coisa".

Não se apresse. Vá devagar e lembre-se que tudo o que podemos fazer é ficar presente e ser uma testemunha amigável para o que quer que venha - mesmo quando nada vem. Especialmente no início, "felt sense" tendem a ser bastante tímidos; como a corça no bosque, eles não estão acostumados a serem vistos e precisam de tempo para se sentir seguros mostrando-se. Quando você notar um "felt sense", ou algo que você acha que poderia ser um "felt sense", simplesmente receba e esteja com ele, sem procurar por nada mais. Depois de um tempo, pergunte novamente, "Como eu estou realmente?" E observe se o "felt sense" altera, fica mais claro ou desaparece. Em qualquer ponto deste processo, você pode experimentar uma nova visão, algo inesperado ou em um nível mais profundo do que você estava em contato com antes. Essas percepções virão com uma qualidade de frescor, um senso de Oh! Ou Aha! Ou Agora eu sinto! Podem surgir palavras que articulam a nova percepção; neste momento as palavras podem ser bem-vindas e você pode fazer uma nota mental delas, mas que seja simples. Tente não seguir em uma longa cadeia de pensamentos sobre a nova visão, por mais tentador que isso possa parecer.

Tente este mesmo exercício novamente, substituindo diferentes formas da pergunta. Em vez de "Como estou?", Você pode perguntar: "Como estou me sentindo agora?" Ou "O que você acha de ser [diga o seu nome] agora?" Uma pergunta ligeiramente diferente que pode ser muito produtiva é "O que é mais importante para mim agora?" Isso é um pouco mais complicado, porque sua mente pode querer saltar para uma resposta familiar, mas se você ficar com a percepção não-conceitual do corpo que vem em resposta, é provável que você

receba algumas novas informações . Se novas idéias chegam ou não neste momento, a principal coisa é que você está começando a entrar em contato com o “felt sense”. É importante lembrar que somos todos diferentes. Algumas pessoas encontrarão o “felt sense” imediatamente e o reconhecerão como um lugar familiar; outros precisarão de tempo e repetidas tentativas. Por um tempo você pode não ter certeza se o que você está percebendo dentro de seu corpo realmente é um sentimento sentido ou apenas uma sensação física ou algum tipo de fenômeno imaginário. Não fique apegado a isso; apenas continue praticando o ir para dentro com uma disponibilidade amigável. As coisas irão se resolver no tempo.

Nos próximos dois capítulos você vai praticar três maneiras diferentes de se aproximar do “felt sense.”

Capítulo 2: Portas de Entradas para o “Felt Sense”

“Felt Senses” são paradoxais. De certa forma eles estão sempre lá, mas como raramente os percebemos, eles também não estão lá. Quando primeiro damos a atenção para o corpo e buscamos por “alguma coisa”, podemos não notar absolutamente nada. Ou podemos sentir que algo está presente de um modo corporalmente sentido, mas que é vago, sutil, obscuro. Ao aprender a encontrar o “felt sense”, precisamos aprender a diferenciá-lo dos modos mais comuns de experiência: sensações físicas, pensamentos e emoções. A boa notícia é que cada um desses modos pode ser uma porta de entrada para o “felt sense”. Neste capítulo e no próximo, vamos praticar aproximar do “felt sense” através de cada uma dessas três portas, a do corpo, da mente e da emoção, começando com o corpo.

A Porta do Corpo

Quando nós topamos o dedo do pé ou tocamos em um fogão quente, experimentamos uma sensação repentina, aguda de dor. Comparado aos “felt senses”, estas são sensações puramente físicas. Elas são relativas à situação imediata de topada ou de queimar-se. Exemplos menos dramáticos seriam uma coceira, um músculo dolorido, uma dor de estômago. Naturalmente, as sensações físicas podem ser agradáveis também - uma barriga cheia, o toque de um amigo ou um amante - ou podem ser neutros. Todas elas são respostas a um estímulo ou evento específico. Normalmente, sabemos exatamente o que está causando a sensação.

“Felt senses”, são diferentes. Eles não parecem ser respostas a estímulos físicos específicos. Ao invés de ter causas físicas, eles não estão conectados a situações, atividades e relacionamentos. Desta forma, eles são mais como sentimentos, mas diferentes das emoções comuns. No próximo exercício, você vai praticar a diferenciação de sensações físicas e “felt senses”.

Exercício 2.1 Das sensações físicas aos “felt senses”,

Traga a atenção para o seu corpo. Comece por notar as sensações físicas onde quer que seu corpo esteja entrando em contato com a terra - a sensação contra a cadeira, seus pés no chão, sua mão descansando sobre a mesa. Tome alguns momentos para realmente notar as qualidades sensoriais imediatas que você está experimentando. Observe também os lugares onde uma parte de seu corpo está tocando outra.

Agora mova sua consciência ao redor de seu corpo e observe qualquer tipo de sensações físicas: incômodos e dores, coceiras, pontos apertados, articulações rígidas. Inclua sensações positivas, negativas e neutras. Tire um tempo para realmente experimentar cada uma. Agora gradualmente traga sua consciência para dentro de seu tronco - toda a

área de sua garganta para baixo. Primeiro verifique novamente quaisquer sensações puramente físicas em qualquer lugar nesta área. Em seguida, suavize sua consciência e fique atento a algumas menos óbvias, sensações menos distintas. Eles podem não serem exatamente físicas, mas estão presentes de alguma forma e sentidas dentro do corpo. Elas terão uma localização, forma, textura, movimento ou outra qualidade tangível.

Um aperto no peito, uma sensação de formigamento na barriga, ou uma sensação de derretimento em torno do coração são alguns exemplos, mas os ‘felt senses’ nos chegam em variedades infinitas e pode ser difícil de descrevê-los em palavras.

Se você não encontrar algo como isto ou não tem certeza do que está percebendo, não se preocupe. Neste ponto o que é importante é a atitude de suavemente sentir dentro do corpo – a disponibilidade amigável. Se você se sentir confuso ou frustrado ou impaciente, verifique se há um sensação no corpo em algum lugar dentro que vai junto com esses sentimentos.

O objetivo deste exercício não é fazer uma distinção muito nítida entre as sensações físicas e sentidos. Na verdade, às vezes eles estão aninhados juntos. O ponto principal aqui é aprender a transferir a atenção das sensações físicas diretas para as sensações mais intangíveis e evasivas do “felt sense”.

A Porta da Mente

A maioria de nós, durante a maior parte de nossas horas de vigília, estamos envolvidos em pensamentos. Se estamos expressando nossos pensamentos na fala ou silenciosamente para nós mesmos, há um fluxo contínuo de palavras, idéias e imagens. Se você tiver qualquer dúvida sobre isso, tome alguns minutos agora para fechar os olhos e simplesmente sentar-se em silêncio sem ter qualquer pensamento. É improvável que você possa ficar sem pensar por mais de alguns segundos antes que algum pensamento, memória ou devaneio surja em sua consciência. Esta é a natureza da mente conceitual - está sempre indo, como um rádio que não pode ser desligado.

Ao trabalhar com o ‘felt sense’, precisamos contra-atacar a forma como o pensamento conceitual geralmente domina nossa consciência desperta. Temos de aprender a abandonar a linha da história do pensamento discursivo para entrar no espaço de percepção não-conceitual da experiência direta. A história é a nossa narrativa interna sobre nossas experiências de vida. Ajuda-nos a dar sentido às nossas experiências e permite-nos compartilhá-las com os outros - ambos são importantes - mas são interpretações da experiência e não a própria experiência. Este é um ponto sutil: na maioria das vezes, nos entendemos bem, sem diferenciar a experiência direta de nossas interpretações. Mas é uma diferença crucial. Como o dedo proverbial apontando para a lua, nossa interpretação aponta para a experiência, mas se a tomarmos como toda a verdade, perdemos a conexão com nossa experiência real e vivida e podemos facilmente acabar enganando a nós mesmos. Para entrar em contato com a experiência diretamente, precisamos liberar a linha da história e sentir, abaixo dela, como nosso corpo está realmente vivendo nossas situações de vida. No próximo exercício, você vai praticar deliberadamente o deixar cair a linha da história.

Exercício 2.2 Deixando a linha da história

Reúna sua atenção focando-a em seu corpo. Tome um momento para observar quaisquer ‘felt senses’ não claros que possam estar presentes lá, tentando não dar assas ao pensamento discursivo. Depois de um pouco de tempo, escolha um tópico para

pensar deliberadamente. Pode ser um evento recente, uma questão de relacionamento, um desafio de trabalho, algo no futuro.

Agora vá em frente e pense sobre esse tópico da maneira discursiva usual: lembre o que aconteceu, rume, pense sobre o futuro e assim por diante (a palavra discursivo significa literalmente "correr sobre"). Após cerca de dois minutos, basta deixar de lado todo o processo de pensamento e trazer sua consciência para o seu tronco. Você está deixando cair a linha da história, as palavras descritivas e as imagens de qualquer tópico que você estava pensando, e trazendo sua atenção a como as coisas podem ser sentidas agora em seu corpo apenas.

Se você acha desafiador mudar de rumo diretamente do pensamento às sensações corporais, tente mudar seu foco de atenção da linha da história para a sua respiração, percebendo as sensações físicas de sua respiração, quando ela entra em seu peito e abdômen e sai novamente. Uma vez que você se moveu do pensamento discursivo à experiência atual sentida do momento da respiração, você pode relaxar o foco em seu respirar e ficar atento, nesse mesmo espaço interno, o que o corpo sutil está sentindo. Lembre-se, você está voltado para o que está presente de uma forma não-verbal em sua experiência agora. Se você notar "alguma coisa" tente ficar com isto por um tempo sem dar asas a novos pensamentos. Se os pensamentos surgem, reconheça-os como pensamentos e deixe-os ir, deslocando suavemente sua atenção de volta para o 'felt sense'.

Depois de passar o tempo com um 'felt sense', tome um tempo para perceber se existem outros presentes em diferentes lugares e com diferentes texturas, formas ou energias.

Quando você liberta a linha da história e encontra um 'felt sense', às vezes irá saber intuitivamente que há uma conexão entre os dois. Outras vezes pode não haver conexões aparentes. No capítulo 5, vamos explorar em detalhes como encontrar um 'felt sense' ligado a uma questão específica. Por enquanto, não faz diferença se o que você acha - ou não - parecer ligado ao tópico da história.

Abandonar a linha da história, a capacidade de mudar de engrenagem da lógica discursiva para a percepção do sentimento, é especialmente importante. Em épocas mais simples, quando você poderia ter passado um dia inteiro enxugando uma horta ou arando um campo, certamente o trabalho era difícil, mas uma vez que você pegou o jeito da enxada ou do arado, não havia muito pensamento envolvido. Houve tempo e espaço para deixar suas formações de pensamento se dispersarem como nuvens e apreciar o céu azul do momento. Hoje em dia, quase tudo em nossas vidas envolve pensar: planejar com antecedência as multitarefas, comunicar com os outros, lidar com a sobrecarga de informações e até mesmo sonhar acordado. Uma das habilidades mais importantes que podemos desenvolver é a capacidade de pausar o impulso da mente discursiva e experimentar o nosso mundo - tanto interno como externo - diretamente através de nossos sentidos.

Dado que nossas vidas são tão centradas no pensamento, não é fácil desligar o rádio constante de nossas mentes. É um pouco como tentar mudar de usar a mão direita para a esquerda. Primeiro você tem que inibir o impulso de alcançar com a mão dominante; Então você tem que conseguir que a mão não dominante execute uma ação como escovar os dentes ou escrever, o que não será natural para ela. Da mesma forma, você deve esperar que, por uma prática repetida, você se torne hábil em deixar cair a linha da história e provavelmente, haverá momentos em que isso será desconfortável. Seja gentil com você mesmo; enfatizar o desconforto ficando frustrado ou desencorajado é contraproducente.

A meditação da atenção plena, que é realmente um tipo de treinamento básico para se separar do pensamento discursivo, pode ser um grande apoio para encontrar o 'felt sense'.

Deixar cair nossas linhas de história, criando uma lacuna na mente discursiva, parando o impulso de pensar é um processo de auto-cultivo. É uma delicada disciplina de se familiarizar com o espaço aberto, não-conceitual em nós, que está sempre disponível, uma vez que sabemos como o encontrar para descansar nele. Meu professor budista, Chogyam Trungpa Rinpoche, costumava falar sobre "voltar ao quadrado zero". O quadrado zero é esse espaço interior vazio de conteúdo específico mas, cheio de novas possibilidades. Trata-se de um "vazio pleno" que proporciona uma base de acolhimento, um lugar em que podemos voltar quando nos encontrarmos fora do lugar para descansarmos por um tempo e depois começarmos de novo.

Capítulo 3: O Sentimento abaixo do Sentimento

Das Três Portas, a terceira - emoção - é a mais desafiadora. Isso ocorre porque os sentimentos e emoções comuns são os mais difíceis de serem diferenciados dos 'felt senses'. Como o próprio nome sugere, um 'felt sense' envolve algum tipo de sentimento, mas não é o tipo usual de sentimento que associamos com palavras de emoções como zangado, triste ou feliz. Entender essa diferença é a chave para o sucesso na busca e aprendizado do 'felt sense'.

As emoções comuns são uma mistura de experiências físicas, mentais e afetivas (sentidas). Quando você fica com raiva, há mudanças físicas, como músculos tensos e sensação quente; há uma linha de história conceitual sobre o por que você está com raiva; e há um componente de 'felt sense', que você provavelmente não está consciente. Como veremos, um 'felt sense', uma vez reconhecido, pode "sentir" muito diferente da emoção que você sentiu antes. Ela existe em outro nível, mais sutil. Um 'felt sense' é o sentimento que se encontra abaixo do sentimento. Por exemplo, enquanto me sento na minha mesa, escrevendo, minha cadela Luna de repente começa a latir alto em direção à porta da frente. Um homem está entregando um pacote na varanda. Eu sinto uma onda de raiva e respondo latido para ela, "Luna, fique quieta! Venha aqui! Deite-se! Mas se eu me afastar da minha raiva e verificar o que está acontecendo em meu corpo, eu noto uma sensação dolorida, apertando o centro do meu peito. Este é um 'felt sense'. Dando a essa dor alguma atenção amigável, curiosa, eu posso discernir um sentido da vulnerabilidade lá, e uma necessidade auto-proteção. Como estava intensamente focado em minha escrita os latidos ameaçavam interromper minha linha de pensamento.

O que eu percebi até agora pode parecer óbvio - eu fui interrompido enquanto trabalhava e estou chateado com isso. Mas há mais aqui. Agora tenho suficiente auto-consciência para questionar se gritar com o cão seria uma resposta habilidosa: será que isso me impede de ser interrompido ou de fato contribui para a interrupção? É assim que eu quero me comportar em relação à minha cadela? Minha Luna é gentil, amorosa e leal...ela estava tentando me interromper ou apenas fazendo seu dever canino? Agora eu tenho espaço para ver maneiras mais apropriadas de responder: posso escolher ficar focado em minha escrita, sabendo que o latido irá parar em breve, como sempre acontece ou posso suavemente, mas firmemente, tranquilizar Luna de que tudo está bem, e também posso ir com ela até a porta e abri-la, deixando-a ver que nada está errado, e talvez pegar o meu pacote, ao mesmo tempo.

Mas ainda há mais aqui: agora posso questionar por que minha reação a essa pequena perturbação foi tão forte em primeiro lugar. Dirigindo atenção amigável para o 'felt sense', a esta sensação dolorida, espremida no meu peito, recebo a percepção espontânea de que em algum nível pré-consciente eu temo que, se eu perder meu raciocínio, eu nunca vou conseguir de volta. Eu vou estar "perdido". Então eu me lembro da sensação de pânico de estar perdido na floresta, algo que aconteceu comigo duas vezes quando eu era uma criança pequena. Com esta visão, eu sou capaz de acalmar essa parte de criança pequena de mim - obviamente perder-se e não saber como voltar para a família é assustador quando você tem seis anos de idade!

Eu sou capaz de ver agora que a onda de emoção desencadeada pelo latido do meu cão foi mais do que o velho medo de se perder do que da situação presente. Sim, ser interrompido é irritante, mas eu realmente perdi a minha linha de pensamento de forma irrecuperável? Claro que não: o meu eu como ele é hoje, adulto, sabe perfeitamente como reorientar o meu trabalho e retomar desde onde o deixei. Sabe mesmo que depois de uma interrupção inesperada como esta, é provável que eu possa obter insights novos e ser capaz de dizer algo valioso a que eu não teria tido acesso a se Luna não tivesse me sacudido para fora da minha rotina!

Este episódio aparentemente insignificante destaca a diferença entre uma emoção (raiva súbita) e o que o 'felt sense' abaixo dele pode revelar (medo de estar perdido). Ele também ilustra bem a série de pequenos passos que estão envolvidos no primeiro encontro de um 'felt sense' e, em seguida, o emergir de novas e úteis informações a partir dele. No capítulo 5, você vai passar por todas essas etapas usando um episódio de sua própria vida. No exercício seguinte, você irá praticar apenas o passo crucial de procurar "embaixo" de uma emoção para encontrar um 'felt sense'.

Exercício 3.1 O Sentimento abaixo do Sentimento

Comece com os três passos GAP. Então, como no exercício anterior, comece por trazer à mente uma situação em sua vida. Desta vez, escolha algo que você sabe que tenha uma carga emocional - algo que faz você ficar raiva é um bom lugar para começar.

No entanto, uma nota de cautela aqui: Você deve trazer à mente algo que evoca a raiva, mas não tanto que você possa se tornar oprimido por isso. Se a emoção for muito forte, você não será capaz de obter distância suficiente para pesquisar debaixo dela para o sentimento sentido. Assim, se você é propenso a ser inundado por fortes emoções, em vez de uma situação que provoca raiva, tente começar com algo que é meramente irritante, incomodo ou frustrante.

Reviva a situação em sua mente. Ao mesmo tempo, esteja atento a quaisquer mudanças físicas - constrição, agitação, calor, sensações de subida ou de afundamento - que sinalizem a presença de emoção. Dependendo de se você é ou não alguém que facilmente se torna emocional, você pode ter que experimentar para obter uma emoção sentida o suficiente para que você possa experimentá-la em seu corpo, mas não tanto que sobrecarregue você. Uma vez que a emoção está claramente presente, tome tempo para observar especificamente onde e como ela está afetando seu corpo.

Em seguida, convide para entrar no foco da sua atenção um sentido corporal mais sutil da mesma situação. Para fazer isso, você tem que abandonar a linha da história e sair da energia bruta da emoção que ela evocou. Isto é uma questão de obter a distância certa: o suficiente para que você não fique preso dentro da emoção, mas não tão distante que não esteja mais lá. Veja se consegue encontrar uma região de experiência que se encontra abaixo da emoção. O que é importante aqui é a sua vontade de sentir mais profundamente em si mesmo por meio de uma gentil disponibilidade amigável, não reativa. Depois de um tempo, um 'felt sense' pode surgir. Ele terá suas próprias qualidades de sensações físicas, como aperto ou calor ou "como uma pequena bola na minha barriga", mas essa sensação corporal será mais sutil do que uma mandíbula apertada, um coração batendo, ou uma respiração restrita. O 'felt sense' também pode ter um tom emocional como medo ou tristeza ou vulnerabilidade que é bastante diferente da emoção inicial. *

* O "sentimento abaixo do sentimento" nem sempre é diferente da emoção original; às vezes, esse processo é mais sobre ficar com a qualidade sentida no corpo relacionadas com medo emocional

original, por exemplo, e permitir que surjam mais facetas relacionadas com aquele medo e suas sutilezas.

Chegar aos ‘felt senses’ por baixo das emoções brutas desencadeadas por eventos em nossas vidas envolve um processo de desidentificação. Quando estamos no meio de uma emoção, estamos identificados com ela. Em vez de termos a emoção é a emoção nos tem. Podem haver momentos em que estar completamente absorvido por uma emoção é exatamente onde queremos estar, mas também, é bem conhecido que emoções fortes afetam nossa percepção da realidade e nosso julgamento. Dizemos e fazemos coisas que mais tarde desejaríamos poder desfazer ou fazer de maneira diferente. Saber desidentificar, conseguir algum espaço entre nós e a emoção, é uma habilidade vital para nosso bem estar a longo prazo. Você pode imaginar o processo de desidentificação como se estivesse retrocedendo da emoção, colocando a emoção em algum lugar fora de você, elevando-se acima da emoção, tornando-se maior que a emoção ou colocando uma caixa em torno da emoção. Estas são todas metáforas para a mudança de perspectiva envolvida na desidentificação. Considere qual dessas metáforas melhor lhe encaixa - ou consulte o seu ‘felt sense’ para que ele venha com a sua própria. É útil praticar os três exercícios das portas nos capítulos 2 e 3 várias vezes. Você pode fazer todos eles em uma única sessão ou um de cada vez. É bom gastar mais tempo com aqueles que parecem funcionar melhor para você. Você pode fazer uma pausa de qualquer exercício que seja confuso, frustrante, ou apenas improdutivo, mas tente voltar a ele depois de alguns dias ou semanas. Algo pode ter mudado em você neste intervalo e isso lhe dará melhores resultados.

Capítulo 4 - Cultivando o “Felt Sense”

Quero começar este capítulo, fazendo uma pausa para perguntar: "Como está indo?" Imagine que eu estou aí com você agora, me informando sobre sua experiência de trabalhar com as instruções neste livro até agora. Como você me responderia? Anote o que você diria em uma frase ou duas.

Agora tome a mesma pergunta, sobre como tudo isso está indo para você, e mergulhe mais profundo nisso.

Exercício 4.1 "Como está indo?"

Demore tanto tempo quanto você precisar para entrar em sua zona de felt sense.

Quando estiver pronto, pergunte a si mesmo: "Como é toda a experiência de ler este livro e praticar a descoberta do “felt sense” até agora?" Pausar e permitir que um “felt sense” se forme em resposta à pergunta. O que quer que venha, acolha e sinta como ele realmente se sente em seu corpo. Deixe-o simplesmente estar presente.

Agora, tome mais tempo para passar em sua mente o que você lembrar sobre sua experiência com este livro até este ponto. Você pode começar com qualquer circunstância que o levou a começar a lê-lo em primeiro lugar, lembrando o que você imaginava que seria ou o que você esperava obter dele. Então lembre suas primeiras impressões quando você começou a ler. Que experiências você teve ao fazer os exercícios? Que insights vieram? Que obstáculos? Que necessidades em você estão começando ser reconhecidas, e quais ainda não são? Qual é a sua sensação de onde tudo isso pode estar te levando? O que mais vem a você sobre toda a experiência?

Agora, depois de ter percebido como seu corpo está mantendo sua experiência deste livro até agora, pergunte a si mesmo: "Como me sinto em ir mais longe?" Reconheça

qualquer sentimento de hesitação, desconforto ou confusão, e também sinta seu apetite e energia para ir adiante.

Finalmente, imagine novamente que eu estou bem aqui te perguntando: "Como é toda essa sua experiência de trabalhar com este livro, até agora?" O que você me diria agora? Anote sua resposta e compare-a com a primeira. Algum conhecimento novo ou mais profundo veio?

O "Mindful Focusing" não é apenas para resolver problemas. É também uma maneira maravilhosa de contemplar nossas experiências na vida, de apreciá-las mais profundamente e de ganhar insights novos. E agora, tendo contemplado desta maneira, você está pronto para viajar mais? Lembre-se, a qualquer momento você pode voltar a exercícios anteriores; a aprendizagem é um processo interativo, e não é necessário ou mesmo possível entender tudo perfeitamente antes de seguir em frente.

Nos capítulos 2 e 3, aprendemos a diferenciar "felt senses" de sensações físicas, pensamentos e emoções. Nós também usamos cada um desses como uma porta de entrada ou degrau para encontrar o "felt sense". Se a diferença entre "felt sense" e aqueles outros modos de experimentar não está ainda inteiramente claro, isso deve ficar mais claro quando você fizer os próximos exercícios.

No início de uma sessão prática, há *três maneiras básicas* de evocar um "felt sense" de passar tempo com ele. Você pode começar por perceber os "felt sense" que seu corpo já está segurando. Ou, pode perguntar a si mesmo internamente, "O que quer minha atenção agora?" Ou, você pode começar com uma questão específica ou situação que você sabe que deseja explorar usando o "felt sense". Neste capítulo e no próximo, você se familiarizará com cada uma dessas abordagens.

Exercício 4.2 Observando O Que Já Está Contido Em Seu Corpo

Se dê um tempo para realmente entrar em seu corpo. Passe pelas etapas GAP para se estabelecer em um estado de presença atenta e aterrada. Em seguida, desloque a sua atenção para sua respiração. Observe a sensação de ar entrando e saindo de seus pulmões. Sinta as sensações de seu peito e abdômen expandindo e contraindo, de sua garganta e indo para baixo em sua barriga e mais para baixo. Em seguida, desloque a atenção das sensações de respiração para todo o espaço interior onde a respiração acontece. Descanse sua consciência lá suavemente com uma atitude de disponibilidade amigável. Observe que quer que esteja presente dentro desse espaço como "felt sense". Se nada parece estar lá a princípio, dê algum tempo. Quando você notar qualquer tipo de sensação interna obscura, fique com ela por um tempo, mantendo a proximidade. Explore e aprecie suas qualidades de "felt sense", notando sua forma, textura, movimento, cor ou temperatura. Acolha a sua presença para melhor conhecê-lo. Se você perceber que está seguindo seus pensamentos ou fantasias, gentilmente traga sua atenção de volta para tudo o que está presente em seu corpo de uma forma pouco clara, porém somaticamente perceptível.

Quando você traz a sua atenção para dentro e tenta perceber um "felt sense", pode primeiro encontrar item particular, um problema, uma necessidade ou um desejo particular que seu corpo esteja contendo. Isso está bem, porque qualquer questão pode ser um trampolim para um "felt sense". No entanto, é necessário resistir à tentação de pensar sobre a situação da maneira usual. Em vez disso, basta nomear o tópico geral da maneira mais simples possível - "meu projeto no trabalho; o que aconteceu entre Maria e eu; onde passar o Natal." Um bom truque aqui é adicionar as palavras de todo o que se refere ao tópico que você nomeia. Isso ajuda a contrariar qualquer impulso para entrar nos detalhes. "Tudo isso sobre Maria e eu"

cobre toda a situação. À medida que você resume a questão dessa maneira, observe o que sentiu sentido vem em seu corpo. Mesmo que seja muito vago ou ligeiro, basta estar com esse sentimento sentido. Se os detalhes da situação começam a vir à mente, suavemente soltá-los e retornar com a disponibilidade amigável para o “felt sense”.

Por exemplo, eu tenho que fazer uma apresentação em poucas horas e estou me sentindo um pouco nervoso. Eu digo para mim mesmo, "Tudo isso sobre a minha apresentação", nomeando o tópico sem realmente pensar nisso. Sentindo mais fundo, depois que alguns segundos passaram, percebo uma sutil constrição em meu peito e em meus ombros. Eu convido isso para se tornar mais presente. centrado nisso, mantendo-me próximo com uma atitude de disponibilidade amigável. A partir daqui muitas coisas podem se desenvolver - a constrição pode tornar-se mais forte, ou pode mudar ou ir embora, ou eu poderia notar outro “felt sense” mais profundo abaixo do primeiro.

Uma segunda maneira de começar com o “felt sense” é simplesmente perguntar a si mesmo internamente: "O que necessita a minha atenção agora?" Antes de colocar esta questão, é importante que você já esteja atento internamente e consciente de seu espaço visceral, A resposta não virá apenas da sua cabeça. Você pode obter uma resposta que é uma assunto, uma emoção, ou um “felt sense”. Não importa, desde que ele venha do corpo.

Exercício 4. 3 "O Que Quer a Minha Atenção Agora?"

Tome o tempo que você precisa para trazer a consciência dentro de seu corpo. Então pergunte gentilmente, "O que quer minha atenção agora?"

Se uma resposta vier imediatamente, verifique se o seu sentido corporal confirma que este é realmente o que precisa de atenção neste momento ou se há algo mais profundo ou menos óbvio lá. Se nenhuma resposta vier imediatamente, espere e veja se algo borbulha depois de um tempo. Se receber mais de uma resposta para a pergunta - pode ser que você esteja segurando várias preocupações no momento - deixe seu corpo decidir qual ele dará o seu tempo com ela. Se o que vem é um problema que precisa de uma solução, em vez de tentar saltar para a solução imediatamente, veja se você pode obter um “felt sense” da situação como um todo. Como o “felt sense” é sentido em seu corpo?

Nos próximos capítulos, vamos explorar como entrar em diálogo com um “felt sense” para obter novas idéias, resolver problemas, tomar decisões e encontrar passos de ação, mas antes de fazer isso, é essencial ter a capacidade de simplesmente ficar com um “felt sense” de uma forma amigável e curiosa sem precisar de mais nada (sem o que Keats chamou de "irritável busca por o fatos e razão"). Esta é a fase de conhecer-se, dando as boas-vindas ao “felt sense” e simplesmente estar presente antes de tentar fazer qualquer coisa com ele.

O próximo capítulo examina a terceira maneira de convidar um “felt sense”, começando a partir de problemas específicos ou desafios que já temos em mente.

Capítulo 5 - Trabalhando com Situações

Ambas as técnicas para encaixar seu sentimento sentido apresentadas no capítulo anterior - trazendo consciência dentro de sua área de tronco para sentir o que seu corpo já está contendo e começando por pedir internamente, "O que quer minha atenção agora?" - pode levar a importantes insights de mudança na vida. Dito isto, encontrar o “felt sense” é uma maneira poderosa e radicalmente diferente de abordar os desafios específicos que enfrentamos em nossas vidas. Muitas vezes é a situação em si - um problema, emoção, bloqueio de ação, decisão, projeto de trabalho, questão de relacionamento, empreendimento

criativo - que nos levará a nos ligar ao nosso “felt sense”. Uma vez que você esteja familiarizado com o processo, o “felt sensing”, pode acontecer em um minuto ou menos. Isso significa que muitas vezes pode ser aplicado em tempo real, à medida que as situações estão acontecendo. Mas para aprender e ganhar confiança no envolvimento com seu “felt sense”, você pode querer dedicar algumas sessões mais longas e ininterruptas para a prática.

A chave para trabalhar com uma situação através do seu “felt sense” é deixar cair ou liberar-se de sua linha de história e ficar atento à sensação em seu corpo. No entanto, ao abandonar a história, não queremos abandonar totalmente a situação com a qual estamos tentando trabalhar. Mesmo quando deixamos de lado seus detalhes, nossas emoções e nossas idéias sobre isso, ainda queremos manter sua textura e energia essenciais. A situação tem que permanecer presente para nós de uma maneira corporalmente sentida, mesmo quando tópicos específicos recuam da consciência.

Há uma espécie de paradoxo aqui: deixar ir e segurar ao mesmo tempo. É como os intervalos em uma conversa significativa quando duas pessoas param de falar e sentem a questão e a presença uns dos outros mais intensamente. Eugene Gendlin chama esse processo paradoxal de “*manter e deixar*”. É assim que ele o descreve em seu grande trabalho filosófico, “*Um Modelo de Processo*”, usando o termo técnico “referente direto” no lugar de “felt sense”:

Na formação de um referente direto, tanto mantemos a situação como ela é quanto também a deixamos mudar. Mantemos a mesma, mantendo sua relevância, o ponto, o sentido da coisa toda sendo ela mesma. É esta situação (e tudo o que está envolvido nela), que desejo sentir como um todo. Eu me ateno a sua esta relevância. Mas também, eu espero a chegada de um novo tipo de sensação, o “felt sense” de todo a questão. Eu só posso deixá-lo vir, não posso fazê-lo. Ao deixá-lo entrar, permito que meu corpo se sinta movendo, movendo-se, fazendo o que ele faz independentemente de meu controle deliberado, enquanto eu uso meu controle deliberado para manter a situação, a relevância.

“*Segurar e deixar*” está no cerne da método da Focalização de Gendlin, ou encontrar o “felt sense”. É a dinâmica do núcleo da disponibilidade amigável. Na verdade é uma definição característica para todas as práticas contemplativas verdadeiras. Eu terei mais a dizer sobre a teoria filosófica e contemplativa subjacente ao Mindful Focusing em capítulos posteriores. Por enquanto, vamos ficar com o objetivo principal deste livro, que é cultivar sua própria experiência direta.

Exercício 5.1 Começando com uma Situação

Decida sobre qual situação quer trabalhar - qualquer coisa que está viva para você agora. Em seguida, solte-a completamente enquanto toma tanto tempo quanto precisar para entrar em Presença Atenta e Aterrada (GAP). Em seguida, convide a situação escolhida de volta à sua consciência. Deixe diferentes detalhes da situação vir à mente, lembrando o suficiente da linha de história para torná-lo vividamente presente, enquanto ao mesmo tempo fique gentilmente consciente do que está acontecendo em seu corpo. Quando a situação, o problema ou o desafio ficar claramente presente na conscientização, liberte a linha da história e observe o “felt sense” que emergiu em seu corpo. Se não houver “felt sense” depois de um tempo, ou se o “felt sense” desaparecer, você pode voltar para a linha da história e repetir o processo.

Às vezes, o “felt sense” vai levá-lo para longe do tema escolhido, talvez para uma situação totalmente diferente. Quando isso acontece, siga o “felt sense”! Lembre-se, “felt sensing” é sempre sobre algo está vivo - em processo - em sua vida agora. Uma razão pela qual ficamos presos quando tentamos realizar um propósito consciente é que há algo mais, talvez em um

nível mais profundo ou "colocado de lado", que precisa de nossa atenção antes que qualquer movimento para a frente possa ocorrer.

Também não é incomum ao tentar entrar em contato com o "felt sense" de uma situação desafiadora encontrar um "felt sense" relacionado com a maneira em que estamos protegendo essa parte de ser vista. Assim como o corpo protege uma ferida apertando-se em torno dela e tornando a área circundante dolorosa ao toque, nosso "felt sense" pode apertar ou levantar o alarme quando uma área vulnerável começa a ser tocada. Neste caso, é importante primeiro trazer a sua disponibilidade amigável atendendo à parte que está fazendo a proteção. Esta parte pode manifestar-se como um sentimento de aperto, espessura, calor ou sensibilidade. Reconhecer isso e trazer a sua disponibilidade amigável para isso pode ajudar a relaxar. Quando a parte protetora relaxa, a "felt sense" da própria situação desafiadora pode então emergir.

Às vezes, a parte protetora não está pronta para desistir de seu papel tão facilmente. É importante não lutar com ela. Em vez disso, tente dar-lhe sua empatia. Você pode dizer a ela, "Naturalmente você quer proteger este lugar que sente tão vulnerável (mau, assustador, vergonhoso)!" Todos os "felt senses" merecem nosso respeito, mesmo aqueles que nós preferiríamos nos livrar deles. Cada um deles está lá por sua própria razão. Talvez a razão esteja desatualizada ou não esteja em contato com o quadro geral, mas essa parte de nós continuará se esforçando para fazer seu trabalho até que seja reconhecida. É por ser reconhecida, ouvida e tratada gentilmente que estas partes profundamente incorporadas de proteção são capazes de se liberarem e tornarem-se contribuintes ativos para a mudança positiva.

Talvez você tenha ouvido a parábola da disputa entre o vento e o sol para mostrar qual deles poderia separar um homem de seu casaco. O vento vai primeiro, mas quanto mais duro ele sopra, mais fortemente o homem se envolve em seu casaco. Então o sol vai, meramente brilhando e aquecendo o ar até que o homem alegremente tire seu casaco. A disponibilidade amigável é como o sol.

Capítulo 6 - Trazendo o "Felt Sense" para o Foco

O "Felt Senses" começam, vagos, obscuros, sutis, não claros. Isto é como a experiência de olhar através de um par de binóculos que está fora de foco. Você vê formas e cores vagas, mas não consegue reconhecer o que você está olhando. O que você faz? Você continua olhando e, ao mesmo tempo, gira a roda do foco até que as coisas fiquem claras. Ao trabalhar com o "felt sense", seguimos um processo semelhante, ajustando nossa consciência até que o "felt sense" entre em foco.*

(É por isso que Eugene Gendlin deu o processo de "felt sensing" o nome Focusing, porque a palavra focalização sugere a idéia convencional de concentrar a atenção - "Foco" - o que é virtualmente oposto à Disponibilidade Amigável. Eu prefiro chamar de: encontrar o "felt sense" ou apenas "felt sensing".)*

No entanto, há uma diferença. Quando a visão através dos binóculos entra em foco, reconhecemos objetos familiares que podemos nomear: uma árvore, uma casa, uma águia. Quando um "felt sense" entra em foco, é um tipo especial de objeto que por sua própria natureza não pode ser nomeado com um substantivo como árvore ou pássaro. O "felt sense" sempre é e tem mais do que pode ser categorizado. Esta é outra maneira de dizer que o "felt sense" é fundamentalmente não conceitual. Também explica por que os "felt senses" são diferentes das emoções comuns que têm nomes como raiva, medo, felicidade e tristeza. No entanto, os "felt senses" podem ser descritos com palavras, se, em vez de usar substantivos, usamos adjetivos.

Cada “felt sense” tem suas próprias qualidades únicas e específicas. Imagine encontrar uma pessoa nova: No começo você não sabe o nome da pessoa, você não sabe “quem ela é”, mas você é perfeitamente capaz de observar e descrever suas qualidades. Ela é alta, baixa ou de altura média; Seu cabelo é escuro ou leve, longo ou curto, encaracolado ou reto; ela é magra ou pesada; ela é jovem ou velha, feliz ou triste, extrovertida ou tímida, e assim por diante.

Agora imagine que você está descrevendo essa nova pessoa para um amigo. Como você nomeia cada uma das qualidades da pessoa, seu amigo constrói uma imagem mais clara de como esta pessoa é. A pessoa ainda-anônima começa a entrar em foco para o seu amigo. Talvez em um certo ponto seu amigo percebe que você está descrevendo alguém que ele conhece. Agora, de repente, seu amigo pode lhe dizer o nome da pessoa e muito mais sobre ela que você não foi capaz de descobrir apenas por observação.

Da mesma forma, quando um “felt sense” está presente de uma forma pouco clara, podemos ajudá-lo a entrar em foco, nomeando suas qualidades. Porque é algo que é sentido no corpo, as palavras que usamos para descrevê-lo evocam sensações tangíveis e físicas: apertado, duro, flutuante, quente, redondo, escuro, oco, afundando, flutuando e em breve. Às vezes, uma imagem ou metáfora capta o sentimento interior: uma bola dura, como um escudo, como chamas. Às vezes, é preciso uma combinação de palavras de qualidade e imagens para descrever o “felt sense”: espinhoso como um cacto, como uma pedra pesada escura, expandindo como um balão. Em outras ocasiões, um gesto de mão, movimento ou mudança na postura corporal funciona melhor.

No exercício seguinte, você pode experimentar o uso de adjetivos descritivos, imagens e gestos para trazer seu sentido de sentimento para um foco mais claro.

Exercício 6.1 - Descrevendo o “Felt Sense”

Passar pelos passos preparatórios de levar a consciência ao corpo e tornar-se presente em si mesmo, tomando tanto tempo quanto parece certo. (GAP). Quando você se sentir pronto, encontre ou convide um “felt sense” a que você queira dar seu tempo. Você pode fazer isso trazendo a consciência diretamente para a sua zona de “felt sense”, começando com uma situação conhecida, ou perguntando suavemente dentro, “O que quer minha atenção agora?” Se você começar com uma situação, como um problema de relacionamento ou trabalho, lembre-se de suas especificidades - a história - para torná-lo presente em sua experiência agora. Em seguida, solte a linha da história, traga a consciência para dentro, dando sua atenção a qualquer “felt sense” em seu corpo.

Esteja presente com o “felt sense” e agradeça por estar presente com você. Seja gentil, não se apresse, não reaja de forma julgadora e não se preocupe com uma série de pensamentos. Apenas esteja lá com disponibilidade amigável - com o que ainda não é claro, a “alguma coisa” que você pode sentir agora. Depois de um tempo, experimente uma palavra, frase, imagem ou gesto para capturar como o “felt sense” parece ou se sente. É essencial manter o “felt sense” presente ao verificar se a palavra, a imagem ou o gesto realmente funcionam. Se não estiver completamente certo, continue ajustando a descrição até que o “felt sense” o deixe saber, “Sim, isso que você disse, é exatamente como me sinto!”

Você já teve a experiência de escolher uma moldura? Seu olho pode ser atraído para uma certa forma, cor ou textura, mas para saber se está certo, você tem que segurar uma amostra do quadro até a imagem em si. Muitas vezes, você tem que tentar várias molduras diferentes antes de resolver sobre qual melhor se ajusta a imagem, porque complementa a imagem visual e a coloca em destaque. O “felt sense” é como a imagem, e a descrição do “felt sense” é como a moldura. Mantendo-os juntos em sua consciência, verifique se a palavra, imagem,

frase ou gesto que você concebeu é o melhor possível para este “felt sense” particular. Como com a imagem, um bom ajuste fará com que o “felt sense” se destaque mais claramente. Lembre-se, você sempre pode mudar a moldura se não estiver certa - mas não mude o “felt sense” para ajustar a moldura!

O processo de comparação de palavras descritivas, imagens ou gestos com o “felt sense” é chamado de *ressonância*. É como ajustar um instrumento. Se a sua primeira tentativa de descrição não se harmoniza perfeitamente com o “felt sense”, continue ajustando-o até que o faça. Você saberá que tem um bom desempenho quando o “felt sense” se sente reconhecido corretamente.

Para este exercício e outros neste livro, você pode achar útil ter um diário no qual você pode registrar palavras-chave, imagens e insights, conforme surgirem ou no final de sua sessão.

Capítulo 7 - Solicitando Insight do “Felt Sense”.

Tendo colocado o “felt sense” em foco, descrevendo e ressonando, você estabeleceu um relacionamento respeitoso e carinhoso com uma parte de si mesmo que encarna um conhecimento holístico e indiferenciado sobre sua experiência passada, situação presente e direção futura. Ele contém mais do que a sua mente conceitual já sabe. Às vezes, esta sensação corporal sem palavras é tudo que você precisa para avançar, mas muitas vezes você vai querer dar o próximo passo e produzir uma compreensão conceitual que articula novos insights e opções de ação. Agora que o “felt sense” está totalmente presente, você está em uma posição para convidá-lo a traduzir o seu corpo-conhecimento em mente-saber. Fazemos isso através da **investigação empática**, um processo gentil de endereçar perguntas abertas ao “felt sense” em si.

Uma palavra sobre a palavra *insight*: Como usado aqui significa “significado recém-percebido”. Insight inclui tanto a sensação corporal preverbal sentida de algum novo significado emergente e da articulação desse novo significado em palavras e idéias. Em Focusing, os insights podem surgir primeiro como uma nova sensação de corpo ou primeiro como uma idéia nova ou como ambas simultaneamente. Muitas vezes eles vêm com um “Aha!” de reconhecimento e uma flexibilização palpável, liberação, ou mudança no “felt sense”. Às vezes, estes “felt shifts” (termo que significa que o “felt sense” que passam por uma - *shift* - mudança significativa) são acompanhados por um suspiro ou respiração aprofundada, por mudanças na postura, ou por lágrimas. Todos estes são indicadores de que houve movimento real em como o corpo está mantendo uma situação.

O próximo exercício, *Inquérito Empático*, baseia-se no Exercício 1.3: Observando “Algo”. O objetivo era penetrar em um “felt sense” desafiando nossa resposta reflexiva à pergunta “Como você está?” Nós fizemos isso reformulando a questão como “Mas como eu estou realmente?” “Aqui você vai repetir os mesmos passos e depois ir mais fundo, fazendo perguntas adicionais diretamente ao “felt sense”.

Exercício 7.1 Inquérito Empático

Comece simplesmente perguntando a si mesmo: “Como eu estou?” Diga o que vier à mente: bem, certo, cansado, feliz, triste, animado...

“Agora pergunte a si mesmo:” Mas como eu estou realmente? “Desta vez, ignore as palavras que vêm rapidamente. Em vez disso, tendo em mente a pergunta “Como estou realmente?” Permita que haja uma lacuna, e simplesmente sinta para dentro de seu corpo com uma atitude de disponibilidade amigável. Se nenhum sentimento sentido vem, ou se vem outra resposta verbal, repita a pergunta enquanto atento ao seu espaço

corporal interno. Continue perguntando: "Mas como eu estou realmente?" Até você perceber uma resposta corporal - algo que se agita ou se forma quando você coloca a questão, ou talvez algo que esteve lá o tempo todo despercebido.

Dê boas vindas e fique com qualquer sensação corporal que esteja presente. Depois de um tempo, veja se você pode chegar a uma descrição simples - adjetivo (s), imagem, metáfora ou gesto - para captar o "felt sense". Verifique se a descrição ressoa com o "felt sense" em si. Se o ajuste não se sentir bem, ajuste a descrição até que ela funcione.

Você pode incluir uma palavra de emoção em sua descrição se "felt sense" ressoar com ela, mas seja específico. Por exemplo, se o "felt sense" traz a palavra triste, pergunte por dentro: "Que tipo de triste?" Veja se há um modificador, um adjetivo ou uma imagem que diz que tipo de tristeza há agora. Você vai saber que você está no caminho certo se o que vem é uma combinação inesperada ou incomum de palavras como "triste-nervoso", "triste-dolorido" ou "triste como uma elástico esticado".

Quando a descrição se ajusta ao "felt sense" claramente, passe para a fase de *investigação empática*, colocando uma questão amigável ao "felt sense". Você pode simplesmente perguntar: "O que na minha vida é assim?" Ou, mais especificamente, "Há alguma coisa acontecendo na minha vida que traga esse tipo de (trêmulo, triste, dolorido, esticado elástico, etc...) Se você já sabe que o "felt sense" se refere a uma situação particular, você pode enquadrar a pergunta como: "O que sobre esta situação me torna triste e dolorido, etc.)?"

Use palavras de emoção somente se elas realmente tocarem a qualidade do "felt sense". Caso contrário, basta perguntar diretamente, "O que na minha vida se sente como um elástico esticado?" Ou "O que é sobre esta situação que me faz sentir tão esticada?" "Lembre-se que muitas vezes há um período de silêncio antes de uma resposta borbulhante surja do "felt sense".

Uma boa pergunta a fazer quando você está trabalhando com uma situação complexa e desconfortável é "Qual é a pior parte de tudo isso?" Permitir uma lacuna após a pergunta e ver o que a resposta vem do sentido sentida. Como uma criança pequena, o "felt sense" pode não responder à pergunta absolutamente. Quando isso acontecer, tente não se sentir frustrado ou ofendido. Basta soltar a questão e voltar para a disponibilidade amigável. Em seguida, tente uma pergunta diferente ou uma maneira diferente de fazer a mesma pergunta. Por exemplo, se não houver resposta a "O que é o pior de tudo isso?", Tente se dirigir ao "felt sense" diretamente, como se fosse uma criança: "Existe algo que você teme?" Ou "O que é que você sente que falta?" Deixe uma lacuna e veja se o "felt sense" responde com palavras, ou se uma nova visão vem que você possa colocar em palavras.

Com este exercício, chegamos ao centro do "Mindful Focusing", entrando realmente em diálogo com o "felt sense" e, se ele coopera, obter novas informações dele. Como isso envolve primeiro *reconhecer* o "felt sense" e depois usar *descrever* e *ressoar* para colocá-lo em foco e, em seguida, suscitar novas idéias através da investigação empática, é provável que leve algum tempo.

Também é uma boa prática perguntar a si mesmo: "Mas como eu estou realmente?" A qualquer momento alguém pergunta como você está. Depois de dar o tipo usual de resposta - "Estou bem, obrigado", "Fazendo OK", "Bom" - pergunte interiormente como você realmente se sente e vê o que aparece. Você pode até se sentir confortável em compartilhar algo do que vem com a outra pessoa, que é uma maneira poderosa de construir confiança e aprofundar os relacionamentos. Na parte 2, direi mais sobre como o "felt sense" funciona nos relacionamentos. O ponto aqui é que você pode usar essas trocas diárias como um lembrete para verificar com o seu "felt sense".

Finalmente, é preciso repetir que, às vezes, a melhor coisa a fazer com um “felt sense” não é questioná-lo ou até mesmo descrever suas qualidades, mas simplesmente mantê-lo empático, enquanto você se sente bem com você ou com ele.

Capítulo 8 - Pequenos Passos, “Felt Shifts” e Apreciando O Que Veio

O movimento de seguir em frente no processo no corporal envolve tipicamente uma série de pequenas mudanças ao invés de uma iluminação súbita. É crucial que sejamos sensíveis a essas ligeiras mudanças no “felt sense” e tomemos um amplo tempo para apreciá-las completamente e absorver quaisquer “insights” antes de tentar ir mais longe.

Para ilustrar este processo antes de você tentar por si mesmo, convido-o a acompanhar-me na medida que eu contemplo uma situação na minha própria vida, você vai lendo a seguinte história, há várias coisas que eu gostaria que você percebesse. Uma delas é o quão pequeno os passos individuais podem ser, tão sutis que, normalmente, não perceberíamos qualquer movimento e ficaríamos apenas presos. (Não estou dizendo que mudanças corporais maiores e percepções inovadoras nunca aconteçam, eles podem e irão acontecer, mas são preparadas por uma série de pequenas mudanças, muitas vezes em aspectos aparentemente não relacionados de nossas vidas, até que um ponto de mutação seja alcançado.) Em segundo lugar, quero que você aprecie a quantidade de paciência, gentileza e auto-empatia que esse tipo de trabalho interno exige. E terceiro, reconhecer a importância de receber o que vem - realmente senti-lo, internaliza-lo, deixando-o permear o seu corpo-mente. Isto é similar a digerir corretamente seus alimentos depois de mastigá-los, degustá-los e engoli-los, de modo que entrem no seu sistema e nutrindo-o de maneiras que nem sequer são conscientes.

Recentemente eu fiz uma sessão de “felt sensing” em um projeto de escrita que eu estou trabalhando com um jovem com quem estou perto. Ele tem sido muito lento sobre a conclusão de sua parte do projeto, e eu tenho me sentido frustrado e impaciente em obter a conclusão. Abaixo eu recrio os passos no meu processo e comento alguns aspectos-chave.

Eu percebo a tensão na garganta e nos ombros (*percebendo "alguma coisa"*). Tomei tempo para reconhecer essa sensação física e então eu busco por uma qualidade mais sutil de conhecimento corporal (“felt sense”) que está lá dentro ou abaixo. A palavra “bloqueado” vem à mente (*descrevendo*). Quando eu verifico isso contra o “felt sense” (*ressoando*) e ele muda para “em suspensão”. Isso parece adequar-se ao “felt sense”.

Eu mantenho este “felt sense” de “em suspensão”. Acompanhado-o pacientemente por um tempo (*disponibilidade amigável*). Então, eu gentilmente coloco a pergunta, “O que é que nesta situação com o meu jovem amigo que se sente “em suspensão”?” (*Investigação empática*). Sem voltar ao que eu já conheço - sua lentidão e minha impaciência - deixo a pergunta pairar no ar e espero para ver o que pode surgir a partir do “em suspensão”. O que vem depois de um pouco é o insight “Eu coloquei muito tempo neste projeto, eu estou satisfeito com este meu trabalho e é importante para mim agora poder compartilhá-lo com outros.”

Eu checo esta declaração com o “em suspensão”. (*mais ressonância*). Sim, isso funciona, e agora eu noto uma flexibilização na tensão ao redor da minha garganta e ombros (pequeno passo seguido de “felt shift”).

Este primeiro movimento foi proveniente de uma reformulação do problema. Em vez de apenas sentir frustração, eu tenho algumas informações sobre as razões por trás da

frustração. Reconhecer essas razões como apropriadas à situação aumentou minha auto-consciência e, por sua vez, me permitiu sentir auto-empatia. Enquanto a auto-empatia por si mesma ainda não é uma solução, ela sutilmente muda a maneira como eu estou lidando com o problema. Ela reconhece a validade da minha própria experiência e, o mais importante, não culpa a outra pessoa.

Volto ao "felt sense", percebendo que, embora a tensão ao redor da minha garganta e ombros não tenha desaparecido, agora há mais espaço e suavidade em torno dele. Eu pergunto lá dentro, "Existe algo mais envolvido aqui?" (*Investigação empática*). Mais uma vez eu espero, apenas sustentando a pergunta.

Sustentar a questão significa ficar com a sensação da pergunta, sem realmente respondê-la, como se pode ficar com o tom de um gongo por um longo tempo depois de ter sido tocado. Se a sensação da pergunta começa a desaparecer, você pode atualizá-la dizendo a pergunta para si mesmo novamente. Se não houver resposta do "felt sense", você também pode tentar reformular a pergunta. Por exemplo, se nada veio em resposta a "Existe algo mais envolvido aqui?" Eu poderia me dirigir ao "felt sense" mais diretamente, perguntando gentilmente: "O que ainda está te fazendo tenso aí?"

Depois de um tempo, uma nova percepção vem, a partir de um nível mais profundo do "felt sense": o que está realmente em jogo aqui é menos sobre o projeto do que sobre o meu relacionamento com este jovem (insight). Estou em contato agora com o quão profundamente me importo com ele, com o meu conhecimento sobre suas dificuldades em curso para fazer as coisas, e com a minha preocupação sobre como tudo isso pode afetar seus sentimentos de auto-estima e seu sucesso na vida. Com essa mudança de perspectiva (*pequeno passo*) ocorre uma mudança maior em meu sentido de sentimento: a tensão na minha garganta e ombros libera ("felt shift"), e ao mesmo tempo eu noto algo como um nó em meu plexo solar.

Quando um "felt sense" relaxa, muitas vezes outro aparecerá, sinalizando que há outras dimensões para a mesma situação às quais que não se está conscientemente atento.

Tomo tempo para sentir suavemente o sentimento de nó (disponibilidade amigável). Depois de um tempo, as palavras "tiste-dolorido" vêm (*descrevendo*). Eu verifico essas palavras contra o "felt sense" e confirmo que elas ressoam (*ressoando*). Reconheço isso como um sentimento familiar de vulnerabilidade (*pequeno passo*), mas ainda não está claro como se relaciona a esta situação. O que primeiro vem à mente é "preciso confrontar o meu amigo e perguntar-lhe o que o está impedindo a completar sua parte do projeto." Mas quando eu verifico isso contra o lugar triste-dolorido, não se encaixa). Não atende às necessidades implícitas no meu próprio sentimento de vulnerabilidade.

Depois de acolher o lugar dolorido-triste um pouco mais, uma chave insight vem: Eu mesmo tive dificuldades para fazer as coisas, especialmente quando eu era uma pessoa mais jovem. À medida que percebo isso (esse passo não é tão pequeno), meu impulso de confrontar meu amigo se suaviza em um sentimento de compaixão e estou consciente de uma sensação de alívio e libertação, no nó do lugar dolorido-triste. Faço uma pausa aqui e internalizo, sentindo mais profundamente tanto a o "insight" quanto o "felt shift (*apreciando o que veio*).

É importante não se apressar, mesmo com a boa energia que veio.

Depois de um tempo, volto-me para o dolorido-triste de novo e pergunto: "Existe algo mais?" Notei que o nó, embora mais macio, não se dissolveu completamente e também está cheio de medo. Pergunto-lhe: "O que você teme?" Outro pequeno insight e mudança de corpo vem: Temo que se o projeto permanecer incompleto, as coisas vão acabar pior do que antes: meu amigo pode internalizar a experiência como um fracasso

de sua parte como bem como ele sendo uma decepção para mim, e isso pode tornar-se uma sombra sobre o nosso relacionamento futuro.

Agora estou sentado com um enigma: é mais importante do que nunca progredir no projeto e, ao mesmo tempo, não quero empurrar as coisas de uma maneira que minaria sua auto-estima, por exemplo, assumindo o projeto e concluí-lo por conta própria.

No coração dos problemas mais espinhosos estão dois ou mais lados ou interesses que parecem estar em contradição direta.

Refiro-me ao que sei até agora: o nosso relacionamento é mais importante do que o produto final; Portanto, o principal é manter a comunicação sobre o projeto, com paciência e habilidade como eu posso (*pequeno passo*). Isso parece certo, trazendo uma nova liberação no “felt sense”, e ainda um pequeno nó de dor-tristeza ainda permanece. Os lados conflitantes – conseguir realizar o projeto contra o não debilitar meu amigo - ainda estão em tensão. Há algo mais aqui, sobre como manter esse paradoxo. Ah! Agora vem. Mesmo que eu esteja claro que nosso relacionamento é a coisa primária e que eu estou empenho em continuar a se comunicar com tanta paciência e habilidade quanto eu posso reunir, o que eu quero muito para esta experiência para ser um sucesso para nós dois. No final das contas eu não posso controlar o resultado (*insight*). Não está em meu poder resgatar ou mudar meu amigo, que é, afinal de contas, um adulto.

Com isso, o sentimento de nó em meu plexo solar se dissolve. Sinto-me com um sentimento de tristeza suavizado, cheio de medo, mas agora sei exatamente do que se trata, e esse sentimento em si mesmo agora vai informar e apoiar, em vez de inibir, a minha intenção de ser paciente e habilidoso no encontro do intrincado desafio da situação. Tome tempo para receber plenamente tudo o que veio, deixando-o permear meu corpo e mente (*apreciando o que veio*).

Termino voltando à simplicidade da presença atenta e aterrada e depois elevo meu olhar e estendo a consciência para o espaço. Experimento detalhes do ambiente, sinto a minha presença interna como parte do mundo maior.

Eu descrevi meus passos interiores em detalhes consideráveis para ilustrar como o processo de “felt sense” muitas vezes se desenrola em uma série de pequenas percepções e mudanças sentidas. Neste exemplo, talvez não tenha resolvido o problema com o qual eu comecei - como levar o projeto a conclusão - e ele ainda pode falhar. Mas eu fui mudado. Não só minha compreensão da situação é diferente, mas a própria maneira em que meu corpo experimenta mudou. Eu posso sentir a diferença, e como eu agora me comporto na situação mudará em conformidade. Posso seguir adiante com o projeto, incluindo a minha incerteza sobre o seu resultado. Na segunda metade do livro, examinaremos mais de perto como a descoberta de seu “felt sense” leva a mudanças positivas no comportamento. Neste momento, convido a explorar os temas dos pequenos passos, sentir mudanças e apreciar o que veio ao contemplar algo em sua própria vida. Desde que você foi introduzido até agora a todas as etapas básicas do Mindful Focusing, você pode usar como uma orientação o Mindful Focusing protocolo que segue. Conforme indicado na etapa final, “*transição de volta ao mundo*”, complete esta e futuras sessões, tomando tempo para retornar a uma simples presença atenta e suavemente entre em contato com o mundo ao seu redor, apreciando-o de forma aberta, antes de prosseguir para qualquer atividade que possa ser o próximo para você.

Protocolo do Mindful Focusing (David I. Rome)

Aqui está um esboço dos passos básicos do *Mindful Focusing*. Você pode se referir a ele como você pratica. No entanto, é apenas uma diretriz. Focalizar é um processo orgânico, que flui no acontecimento; você pode pular etapas ou partes de etapas, ou deixá-los vir em uma ordem diferente. Sua prática irá evoluir ao longo do tempo. Faça o que parece certo para você!

1. Presença Atenta e Aterrada (GAP) Grounded-Aware-Presence

- * Centre sua atenção em sua base (aterrado), cabeça (aware), e coração (presente)
- * (Versão resumida) coloque-se em seu corpo, deixe de seguir seus pensamentos, traga a consciência atenta para dentro de seu torso

2. Encontrar o felt sense (sensação sentida)

- * Assumir uma atitude de disponibilidade amigável
- * Observe o que seu corpo está segurando - "algo" ou "alguma coisa em mim" (ou)
- * Perguntar, "O que quer minha atenção agora?" (ou)
- * Começar com uma situação
- * Recorde a situação recente por um minuto ou dois
- * Deixar cair a linha da história da situação
- * Atenção para o sentimento abaixo do sentimento

3. Colocar o felt sense no foco

- * Descrever suas qualidades do sentimento usando uma palavra, frase, metáfora, imagem ou gesto
- * Ressoar - a descrição é correta? O seu felt sense gosta dela?

4. Inquérito empático

- * Fazer uma pergunta e esperar que o felt sense responda
- * "O que faz (você, eu) sentir tão _____"
- * "Qual é a pior parte de tudo isso?"
- * "O que esta sendo temido?"
- * "O que é você está querendo?"

5. Apreciando o que veio

- * Sinta e receba quaisquer pequenas etapas, felt shifts e insights
- * Depois de receber, pergunte internamente, "Existe algo mais?"
- * Escolha quando parar por enquanto
- * Escrever em seu diário (recomendado)
- * Agradecer seu corpo

6. Transição de volta ao mundo

- * Retornar a um senso de presença atenta aterrada (GAP)
- * Gentilmente abra sua consciência para fora; sinta e aprecie o seu ambiente
- * Sentir a sua própria presença interna e como parte do ambiente maior

Capítulo 9 - Cultivando a Auto-Empatia e Desarmando o Crítico Interno

Conforme descrito no protocolo Mindful Focusing, agora cobrimos todos os passos fundamentais do “Mindful Focusing”. Quero enfatizar que essas etapas não constituem uma fórmula fixa de como a prática deve ser sempre feita. Eles foram apresentados como um roteiro para um novo território, uma habilidade básica para uma maneira diferente de trabalhar com os múltiplos desafios que todos nós enfrentamos. Na parte 2, “Viver a vida em frente”, examinaremos como aplicar essas habilidades em contextos específicos da vida cotidiana, como relações, trabalho, aprendizagem e processo criativo. À medida que você ganha o domínio dos princípios básicos e os aplica ao material de sua própria vida, você encontrará o que funciona melhor para você e desenvolverá os aprimoramentos e os novos passos não abordados aqui.

Para completar a apresentação do método básico de “Mindful Focusing”, há dois outros tópicos importantes que não são tanto passos específicos na técnica quanto temas recorrentes: *a auto-empatia e o crítico interno*.

A auto-empatia é uma aplicação particular da empatia, a intenção ou a atitude que está subjacente tanto à *disponibilidade amigável* quanto ao *inquérito empático*. Na *disponibilidade amigável*, trazemos uma atitude gentil e atenciosa com o que surge diante do nosso sentido, especialmente os lugares difíceis que vêm com sentimentos desconfortáveis como medo, raiva, vergonha, culpa e assim por diante. Auto-empatia significa trazer essa mesma atitude para si mesmo como a pessoa que está passando por esses sentimentos difíceis. Isso é como a diferença entre sentir empatia por alguém que está doente e sentir empatia por nós mesmos quando assumimos o fardo de cuidar de uma pessoa doente. É ter a sabedoria de reconhecer o impacto que cuidar de um amigo doente ou membro da família está tendo sobre nós e imaginar uma forma de como cuidar de nós mesmos como parte da ajuda a outra pessoa.

Exercício 9.1 Auto-Empatia

Pense em algo a respeito em que você gostaria de ser diferente, como ter muito trabalho, não ter renda suficiente, solidão, conflito interpessoal, procrastinação, memória perturbadora, comportamento viciante, problemas de saúde, crises de raiva ou períodos de depressão.

Comece pensando sobre a questão da maneira usual e observe como isso faz você se sentir. Então imagine por um momento que você está de pé fora de seu próprio corpo, olhando para si mesmo como se outra pessoa tendo os mesmos pensamentos e sentimentos. Sinta empatia por essa pessoa e suas dificuldades.

Agora traga pra perto e abrace essa pessoa, oferecendo a ela cuidado e conforto. O eu compassivo que você está abraçando o eu sofrido. Isso é auto-empatia.

Auto-empatia não é sentir pena de si mesmo. É um sentimento de compaixão por si mesmo como um ser humano que sofre ou está em dificuldade. Não se trata de encontrar desculpas, e, ao contrário de sentir pena de si mesmo, significa não minar os esforços para mudar as coisas para melhor. Na verdade, a auto-empatia genuína pode ser o ponto de partida para resolver problemas, mudar comportamentos indesejados e lidar com circunstâncias difíceis que não podem ser alteradas.

Oposto à auto-empatia, e muitas vezes impedindo o seu caminho, está o *crítico interior*, a parte de nós que faz julgamentos negativos sobre nós mesmos. Muitas vezes vem como uma

voz interna dizendo, "Você está sendo estúpido", "Eu não sou bom o suficiente", "Você é feio", "Vou me meter em apuros", "Eu sou uma má pessoa." O crítico interno nos faz duvidar de nós mesmos, evita fazer coisas que queremos fazer, ou nos faz sentir vergonha ou culpa em relação às coisas que fizemos (está relacionado ao conceito de Freud do superego). Os ataques críticos podem ser flagrantes ou sutis. Eles podem gritar em seu ouvido ("Você idiota!"), Ou eles podem ser apenas um sussurro das sombras ("Melhor eu ter cuidado" ou "Eu deveria estar fazendo outra coisa agora").

É difícil, talvez impossível, livrar-se inteiramente do crítico interno. Nem queremos: como julgamento é tão não amigável quanto pode ser, mas contém sua própria forma de inteligência e é um aliado potencial se aprendermos a fazer um relacionamento correto com ele. A chave para responder construtivamente ao crítico interior é começar por percebê-lo e reconhecê-lo quando ele aparece. Normalmente nos sentimos vitimados pela negatividade do crítico e ou nos tornamos esvaziados ("Sim, eu nunca serei capaz de fazer isso direito, então por que me preocupar?") Ou entrar em uma luta com ele ("Não, eu não estou sendo preguiçoso, é que eu não me sinto bem agora!").

Ambos são reativos e, finalmente, auto-destrutivos. A chave para responder ao invés de reagir é, antes de tudo, reconhecer o crítico interior pelo que é e distanciá-lo. Não aceite sua voz autoritária pelo seu valor nominal. Como o Mágico de Oz, por trás de sua fachada de superioridade e poder, o crítico interno é na realidade tímido e ineficaz. Reconhece-o como apenas uma voz particular ou parte ou lugar em você, certamente não todos vocês, e não se submetam a seus pronunciamentos ou tentam lutar contra.

Aqui estão três estratégias para lidar com o crítico interno:

1. *Reconheça e descarte*
2. *Reconheça e reformule*
3. *Reconheça e fique amigo*

1. *Reconheça e descarte.* Na maior parte do tempo, essa é a maneira mais simples de desativar os auto-julgamentos negativos. Primeiro, reconheça que o crítico interior apareceu na cena: "Ah, lá está você de novo, sempre criticando!" Então, depois de identificá-lo, descarte-o. Você pode fazer a demissão simplesmente ignorando-a depois de reconhecê-la, ou dizendo algo como: "Eu não tenho tempo para você agora", "Não estou ouvindo", "Não estou medo de você", ou imaginando que você está realmente empurrando-o para fora do seu caminho.

2. *Reconheça e reformular.* Esta abordagem começa da mesma maneira - "Oh, lá está você de novo" (ou "lá está de novo") - mas, em vez de desprezar o crítico, você toma tempo para ver que tipo de inteligência a sua crítica contém. A reformulação é ignorar o mensageiro antipático, mas considerar a fonte da mensagem. Talvez haja um aspecto de sua situação que não está sendo bem afinada com você, e a intervenção do crítico alerta você para identificar o que é e modificar sua abordagem.

3. *Reconheça e fique amigo**. Esta é a opção mais radical. Você não terá tempo para fazê-lo cada vez que o crítico aparece, mas quando você pode, é possível transformar seu inimigo aparente em um aliado real. Por baixo de seu tom severo e crítico, o crítico costuma protegê-lo de alguma forma, como uma mãe frenética gritando com seu filho: "Afasto-se daquele fogão, estúpido!" O tom é irritado ou depreciativo, mas sua fonte é a necessidade da mãe de proteger seu filho de danos.

Fazer amizade com o crítico é como convidar alguém com quem você está em conflito para tirar um tempo e conversar. Para fazer isso, você tem que suspender sua própria agenda

tempo suficiente para realmente ouvir o que está incomodando a outra pessoa e apreciar como as coisas parecem de sua perspectiva.

(***Acknowledge and befriend** - Esta maneira de trabalhar com o crítico interno é baseado no trabalho pioneiro de Ann Weiser Cornell e de Barbara McGavin no: **Inner Relationship Focusing**.)

Veja um exemplo de como tal troca com o crítico interior pode acontecer. Observe que o SELF – o seu eu atual, o eu adulto - escuta exatamente o que o crítico interno diz e de dá um feedback a ele com empatia antes de seguir adiante.

CRITICO INTERNO (CI): Essa é uma idéia estúpida.

SELF: Eu ouvi você dizer que acha que isso pode não ser uma boa idéia. O que você está preocupado que poderia acontecer?

CI: Você vai fazer de si mesmo um grande tolo.

SELF: OK, eu ouço você. Você está realmente preocupado que eu vou de mim mesmo um grande tolo. E você poderia me dizer o que você tem medo que aconteceria então?

CI: (Depois de uma pausa durante a qual você espera pacientemente com atenção interessada) Você perderia seus amigos.

SELF: Oh, você está realmente preocupado que eu possa perder todos os meus amigos se eu cometer um erro e ser visto como um tolo. Sim, eu entendo, é certamente algo que me preocupar... Você pode dizer qual seria a pior coisa sobre perder todos os meus amigos? (Embora a resposta a essa pergunta possa parecer evidente, é importante ouvir exatamente como o crítico a expressa.)

CI: Você ficaria sozinho, ninguém iria apoiá-lo, você apenas se encolheria e morreria. . . (O crítico interno tende a exagerar, não reaja, apenas continue ouvindo e respondendo simpaticamente, como faria com uma criança chateada).

SELF: Claro, você está realmente com medo de que eu possa acabar abandonado pelos meus amigos e sentir-me sozinho. É isso?

CI: Sim, é isso. (Os críticos internos ouviram: com essa afirmação do SELF, não precisa mais criticar e negar, está pronto para estar ao seu lado, agora é a hora de perguntar primeiro a energia positiva que tem esconder o tempo todo).

SELF: E você pode me dizer o que você está querendo?

CI: Eu quero que você se sinta amado e respeitado e apoiado por outras pessoas.

SELF: Você quer se sentir amado, respeitado e apoiado por outros. Sim, essas são coisas que eu realmente valorizo e me faz sentir bem. (O SELF recebe o querer positivo que surgiu no diálogo, tomando-o e saboreando-o, o crítico se transformou em aliado e a energia que ele tem mantido separada pode agora se reintegrar com todo o eu)

Este exemplo é, naturalmente, um tanto idealizado. O crítico pode ter mais medos para expressar antes de se sentir completamente ouvido.

Ou ele poderia emburrar se recusar a falar. Em seguida, há uma exploração adicional a fazer, talvez numa data posterior e, no caso de questões de longa data, ao longo de muitas sessões. Lembre-se que o SELF não pode forçar o lugar crítico interior relaxar. Às vezes, o melhor que

podemos fazer é "concordar em discordar" e seguir adiante sabendo que o crítico interior não está completamente saciado, mas não o deixando ficar em nosso caminho.

Abordar um 'felt sense' ou uma parte de si mesmo como "você", como se estivesse falando com outra pessoa, funciona melhor para algumas pessoas do que outras. Porque ajuda a fornecer uma distância segura, é especialmente útil para aqueles que tendem a entrar em colapso ou tornar-se oprimido por emoções. Para aqueles que estão mais distantes de suas emoções para começar, pode funcionar melhor para se aproximar de uma parte: "Há uma parte de mim que está sentindo medo de parecer estúpido para outras pessoas." Se até mesmo "uma parte de mim" se sente muito distante, tentar realmente possuir o sentimento identificando com ele - "eu estou sentindo o medo de..." - e então verifique se esta afirmação soa verdadeira ao seu 'felt sense'. Depois de possuir o sentimento desta maneira, você ainda pode reconhecer que ele não é tudo de você. Há outros aspectos mais positivos também.

No exercício seguinte eu sugiro alguns passos básicos em ficar amigo do crítico. Estes passos são destinados apenas como guias. Não se sinta constrangido por eles. Confie em seu próprio processo interno. Se você se vê saindo atrás do pensamento discursivo ou da fantasia, traga-se de volta a como as coisas se sentem em seu corpo. Se as coisas ficam difíceis, lembre-se de que a auto-empatia é sua arma secreta para voltar a se tornar consciente de quando você se sente ameaçado por muito medo, raiva, confusão ou emoções dolorosas como vergonha e culpa.

Exercício 9.2 Fazendo amizade com o crítico interno

Pense em um lugar ou uma voz em você que é frequentemente auto-crítica: Eu sou preguiçoso / indisciplinado / gordo / estúpido. Pode ser um tema recorrente ou algo desencadeado por um incidente específico. Comece com o reconhecimento: "Estou percebendo uma parte de mim (uma voz, um lugar, algo em mim) que diz que eu sou estúpido (pouco atraente, fraco, etc.)".

Manter a distância suficiente para se sentir seguro, respeitá-lo com respeito e apreciação, mesmo que pareça feio ou ameaçador.

Saiba que o seu eu maior (self soberano) está no comando e pode optar por afastar ou descartar o lugar crítico se você começar a sentir-se em pânico ou oprimido.

Na medida em que se sentir confortável em estar neste lugar, ajude-a a ficar confortável também: "Sim, eu vejo você aí. Eu não estou tentando me livrar de você. Eu realmente quero ouvir o que você tem a dizer." Apenas esteja com ele, ficando próximo por um tempo. Quando se sentir bem, pergunte-lhe delicadamente o que ele tem medo, o que não está querendo que aconteça. Ouça com empatia e receba o que tem a dizer, mesmo que saiba que é exagerado ou falso. Reflita o que ouviu de volta: "Eu entendo, você está preocupado com isso..." "Continue para frente e para trás até que o crítico, que agora pode ter se tornado mais de um lugar assustado, vulnerável, se sinta totalmente ouvido.

Então, pergunte-lhe o que ele precisa ou quer, o que permitiria que se sentisse melhor e relaxar a sua vigilância. Novamente, vá para frente e para trás até que ele se sinta totalmente ouvido e reconhecido. Depois de ter sido reconhecido e respeitado, o crítico pode contribuir com seu desejo positivo por você, ajudando você a reconhecer e abraçar necessidades suprimidas de amor, reconhecimento, respeito, força, desejo, confiabilidade, e assim por diante. Termine agradecendo ao crítico interno transformado-o em um aliado e deixe que qualquer percepção positiva e nova e sua

energia tenham permeado todo o seu ser. Sinta-se preenchido com isso, como você pode sentir depois de uma refeição nutritiva.

Quero repetir que as instruções de exercício acima representam uma versão simplificada e ideal do que você provavelmente experimentará quando tentar pela primeira vez fazer amizade com o crítico em si mesmo. Eu não quero configurá-lo para se sentir como um fracasso, se você não chegar a esse sentimento refeição nutritiva! Sentimentos de fracasso ou frustração, por sinal, são outra ocasião para o recurso vital da auto-empatia. Quando as coisas não estão indo bem, quando se sentir tudo muito difícil ou muito confuso ou simplesmente improdutivo, a auto-empatia é especialmente bem vinda. Precisamos aprender a nos acalmar, a dizer: "Você sabe, isso é difícil, eu estou realmente lutando aqui" - como um pai que cuida pode acalmar uma criança esforçada.

No processo de ouvir e receber os medos e desejos do crítico, às vezes você pode precisar revisitar experiências dolorosas. Por causa da habilidade de se concentrar em uma presença atenta e aterrada (GAP) e adotar a atitude de disponibilidade amigável, agora você tem a possibilidade de reexperimentar os sentimentos dolorosos de uma distância segura e com auto-empatia. Isso pode ser um processo de cura profunda. Lembre-se, no entanto, que quando você está lidando com um trauma complexo enraizado em ameaças esmagadoras para a sobrevivência ou integridade pessoal, um terapeuta qualificados ou conselheiro é muitas vezes necessário para facilitar o processo e se proteger contra a retraumatização.

O exercício a seguir é apresentado como uma breve indicação de como as habilidades que você está cultivando através de "Mindful Focusing" podem ser usadas para trabalhar com experiências passadas difíceis. É opcional. Se em algum momento as emoções dolorosas evocadas por este exercício ameaçam dominá-lo, pare. Não vá além do que parece seguro para você. Mantendo-se dentro do seu limiar de tolerância atual, você pode tornar-se confortável ao longo do tempo em ficar presente com material mais doloroso ou ameaçador.

Exercício 9.3 Reexperimentando Sentimentos Dolorosos

Lembre-se de um tempo, talvez durante a infância, quando você experimentou abuso, medo, tristeza, vergonha ou arrependimento. Deixe que o "felt sense" desse tempo venha ao seu corpo - o suficiente para que você experimente seu desconforto, mas a uma distância segura da qual você também pode sentir auto-empatia.

Desde o seu Self Soberano, o eu maior, compassivo, sinta empatia pelo sofrimento. Você pode dizer a si mesmo: "Isso é algo muito difícil para qualquer um experimentar. Sinto uma verdadeira compaixão daquele que teve que passar por isso." Sentir uma dor antiga e fazer um novo relacionamento com ela é uma maneira de acolher uma parte abandonada de volta para a família, convidando sua energia trancada para se abrir e contribuir para o bem do todo.

Quando experimentamos raiva, culpa, vergonha e outras emoções negativas, reconhecendo honestamente sua presença em nós, mas não colapsando para dentro dela, podemos encontrar compaixão por nós mesmos. Mesmo quando nos sentimos sozinhos e sem conforto em nosso próprio sofrimento, podemos perceber que isso é o que outros seres humanos em todos os tempos e lugares também experimentaram. Ampliar o nosso senso de compaixão para incluir o sofrimento de outros torna mais fácil ser amigo dos nossos.

(Nota do tradutor: Origem da palavra "interlúdio" vem do Latim INTER, "entre", mais LUDUS, "brincadeira, peça de teatro"; designava um episódio humorístico curto entre as partes de uma peça, usado para que fosse feita a troca dos cenários.)

Interlúdio

Os próximos dois capítulos são um convite para fazer uma pausa e refletir sobre algumas das fontes das habilidades internas que você tem cultivado através dos exercícios. Faremos uma pausa de exercícios guiados para olhar brevemente para dois sistemas principais de pensamento, um oriental e um ocidental, que informam o “*Mindful Focusing*”. A reunião e a mistura de tradições de sabedoria do mundo historicamente separadas em nossos tempos é um desenvolvimento emocionante, que pode contribuir para o respeito mútuo e colaboração entre culturas. O Mindful Focusing representa uma maneira de atualizar essa fertilização cruzada.

O Capítulo 10 apresenta uma breve visão geral das fontes de Mindful Focusing na meditação de mindfulness-awarenes e no princípio da mandala, que foram transmitidas através de muitos séculos de tradição budista. O capítulo 11 examina a Filosofia do Implícito, de Eugene Gendlin, uma profunda investigação sobre a natureza dos processos vitais que estende a filosofia e a psicologia ocidentais articulando a centralidade da capacidade de “felt sense” para o desenvolvimento humano.

A Parte 2, “Viver a Vida Para Frente”, baseia-se em algumas das discussões teóricas nesses capítulos. A teoria desperta nossa compreensão e pode ser uma ajuda real para aprender habilidades internas. Dito isto, conhecer a teoria não é essencial para dominar as habilidades. Se o material nestes capítulos (10 e 11) parece uma distração ou um obstáculo ao invés de um suporte, sinta-se à vontade para avançar e começar a trabalhar com os exercícios da parte 2. Você pode voltar aos conceitos apresentados aqui se e quando você o sentir útil.

Capítulo 10 - Atenção, Consciência e o Self Soberano

A parte “Mente” do Mindful Focusing deriva da tradição da meditação budista. O primeiro exercício deste livro - A Presença Atenta e Enraizada, (*Grounded Aware Presence*) ou GAP - tem suas raízes em meus próprios anos de prática e estudo com o professor tibetano Chogyam Trungpa Rinpoche. Neste capítulo, exploraremos alguns dos princípios por trás da presença consciente consciente.

Atenção Plena (Mindfulness)

Seguindo os passos das práticas orientais do corpo-mente como o judô, o karatê e o hatha yoga, que se tornaram populares no Ocidente durante o século XX, as técnicas derivadas da Ásia para desenvolver a atenção plena estão agora se tornando conhecidas e praticadas globalmente quando entramos no vigésimo primeiro século. Em parte, esse fenômeno é impulsionado por desenvolvimentos extraordinários no campo da neurociência cognitiva. Com o advento da Ressonância Magnética Funcional (fMRI) e outras novas tecnologias para explorar o cérebro em tempo real, as evidências científicas para a eficácia dessas práticas estão se acumulando rapidamente. O Mindful Brain e Mindsight de Daniel Siegel, M.D., são dois excelentes exemplos de livros recentes descrevendo e interpretando a compreensão recém-emergente de como o cérebro e o sistema nervoso funcionam e as maneiras pelas quais as práticas de conscientização consciente podem melhorar seu funcionamento.

No uso coloquial, mindfulness (atenção plena) significa prestar atenção, ficar concentrado em uma tarefa, não ficar distraído. No contexto da meditação, ou prática de atenção plena, denota uma qualidade particular de atenção momento a momento. Jon Kabat-Zinn, o principal proponente da atenção plena nos cuidados de saúde, define-a como “prestando atenção de uma maneira particular: com propósito, no momento presente e sem julgamento”.

A prática de Mindfulness envolve períodos de estar sentado e treinar a mente para permanecer em um determinado objeto, normalmente a própria respiração. Quando pensamentos, sensações, memórias, emoções e assim por diante, surgem na mente, inevitavelmente, a prática é simplesmente notá-las sem julgamento e retornar a atenção para a respiração. À medida que o praticante faz isso durante um período de dias, semanas e mais, a tendência natural da mente de se envolver em um determinado assunto, ou de pular impulsivamente de um objeto de atenção para outro, diminui gradualmente. A mente torna-se excepcionalmente calma, em primeiro lugar intermitentemente, mas com uma prática regular de uma forma mais sustentada. Ao mesmo tempo, torna-se mais clara, como a água lamacenta é decantada quando deixada imperturbável. Os conteúdos mentais são percebidos com mais precisão e a concentração melhora.

Um componente importante da atenção plena é a consciência corporal, realmente percebendo as diferentes partes, movimentos e texturas de nossos corpos físicos e vivenciando-os por dentro. O primeiro passo no GAP, fundamentado, refere-se à qualidade terrestre do corpo, sua substância e peso e sua conexão sentida com o mundo externo como ela repousa sobre a terra ancorada e apoiada pela força da gravidade. Estar aterrado é o fundamento experiencial para sentimentos de estabilidade, equilíbrio, facilidade e retidão.

Consciência (Awareness)

O tipo de atenção que é cultivada na meditação budista é freqüentemente referida como *mindfulness awareness* ou *mindful awareness*. Enquanto a palavra *mindfulness* sugere o elemento de esforço envolvido deliberadamente colocando e mantendo a atenção em um objeto escolhido, *awareness* tem mais a ver com a qualidade da própria consciência.

Embora *awareness* esteja presente sempre que estivermos conscientes, pode haver *awareness* sem consciência, como na experiência de dirigir um carro "no automático". Embora não notemos o que estamos fazendo - girando a direção em uma curva, pisando nos freios em uma sinal vermelho - claramente alguma *awareness* está operando. Podemos não ser capazes de lembrar essas ações depois do fato, mas no momento, nossa *awareness* funciona com bastante precisão.

No nível seguinte, há *awareness* consciente comum, deliberadamente prestando atenção a um determinado objeto ou situação. Quando dirigimos conscientemente, prestamos atenção às condições da estrada, ao trânsito e ao nosso percurso; nossas mentes estão no trabalho.

Então há um nível mais alto, conhecido como *meta-consciência*, em que nós estamos cientes que nós estamos cientes. Essa *awareness* dobrada aumenta a clareza mental e dá origem a percepções mais vívidas e insights penetrantes sobre a verdadeira natureza das coisas. Para além disso, existe uma espécie de *meta-meta-consciência*, ou "consciência panorâmica", que é como um vasto espaço aberto de consciência em que infinitos pensamentos, percepções, emoções e sensações continuam aparecendo e desaparecendo enquanto o próprio espaço permanece contínuo e sempre presente.

Imagine que está lendo este livro enquanto voa num avião. Se a sua mente vagueia, você ainda pode estar seguindo as palavras, mas você não está realmente recebendo o significado: este seria o nível de *awareness* automática sem *mindfulness*. Se você está absorvido no livro, tendo em conta o significado das palavras, você está em um estado de *awareness* consciente comum: sua atenção está focada no assunto em questão. Além disso, você pode estar ciente do fato de que você está lendo o livro ao lê-lo: agora você está sendo consciente de si, ou meta-consciente, da atividade de leitura. Você também pode estar ciente de que você está lendo o livro sentado em um avião. Expandindo a consciência ainda mais, você pode ter todos esses níveis, mais a percepção de que "eu-leitura-do-livro-enquanto-sentado-aqui-em-

um avião" que está se movendo através do vasto espaço aberto do céu. Esta é uma experiência de consciência da grande-mente-panorâmica que pode acolher qualquer coisa. Como o céu azul está aberto, claro e imperturbável: aves ocasionais ou nuvens de nuvens podem ser vividamente vistas, mas não interrompem a vastidão do céu. O segundo passo da GAP, *awareness*, visa abrir-nos a este nível mais profundo, mais panorâmico de consciência.

A meditação *mindful-awareness* cultiva estes três níveis de consciência: concentração clara, percepção situacional autoconsciente e consciência panorâmica. Com o tempo, os três se integram a uma qualidade forte, flexível e viva no momento da consciência em andamento. Como disse Chogyam Trungpa Rinpoche:

"Você não está vivendo no futuro, mas vivendo no presente. A situação atual é aberta - você poderia quase dizer sólida - e real, definida e saudável. Há uma apreciação da riqueza no presente."

"Viver no presente" nos leva ao terceiro passo do GAP. Presença é um senso de existência básica, conscientemente desperto, sendo quem você é aqui e agora. Quando você experimenta a qualidade da presença, está simplesmente aqui, neste momento, estando presente - em si mesmo e para si mesmo. Idealmente, esta é uma experiência de absoluta simplicidade. Ao mesmo tempo, levanta uma questão central: Quem é aquele que está presente? Quem está sendo atento, consciente? Quem está fazendo ou tendo essas experiências? Quem é Você?

O Self Soberano

Quem sou eu? É uma questão enorme que envolveu e desconcertou teólogos, filósofos, psicólogos e pessoas comuns por milhares de anos. René Descartes afirmou provas de sua própria existência com a famosa fórmula "Penso, logo sou". O Buda, por outro lado, ensinou *anatman*, não-si mesmo - a insubstancialidade do que chamamos eu. Felizmente, para os propósitos deste livro, não precisamos nos preocupar com o status filosófico ou existencial do eu; em vez disso, estamos interessados nas experiências vividas que estão sendo referenciadas quando usamos a palavra eu. Podemos pensar em "eu" ou "eu mesmo" como a fonte central de nossos pensamentos, sentimentos e percepções. É "de onde nós estamos vindo." Entretanto, se nós examinarmos nossa experiência com cuidado e francamente, nós observamos que, de onde nós estamos vindo, pode ser muito diferente em momentos diferentes. O "eu" em que estamos operando a partir de qualquer momento é mais como um eu parcial, uma certa versão do "eu" que aparece em resposta a um conjunto particular de circunstâncias. No caso do transtorno de personalidade múltipla, esses diferentes eus podem se manifestar como personalidades totalmente separadas. A maioria de nós não evidencia tal extremo de desconexão interna, mas todos nós aparecemos de maneiras diferentes em momentos diferentes, e todos nós experimentamos conflitos internos: "Parte de mim quer sair, mas outra parte de mim quer para ficar em casa."

Um eu saudável, inteiro, centrado é capaz de reconhecer e coordenar o funcionamento dos muitos eus parciais. Uma forma útil de visualizar isso é por meio da mandala, a estrutura circular que aparece em diferentes formas em muitas tradições de sabedoria mundial. No budismo tibetano, uma mandala típica retrata uma divindade como um rei soberano ou rainha sentada no centro de um palácio no centro de uma cidade murada no centro do mundo. Em torno da figura central estão as diferentes salas e pátios do palácio, depois uma série de bairros onde residem os súditos do reino, depois o campo, as cadeias de montanhas e finalmente o oceano.

Do seu trono, no centro da mandala, o soberano examina toda a existência, capacita e protege todos os sujeitos para que possam desempenhar os seus diferentes papéis na sociedade. O soberano, que é entendido como um líder genuinamente iluminado, encarna

qualidades de visão, autoridade, responsabilidade, benevolência e ação hábil. Da mesma forma, cada um de nós possui um soberano interior, um Self Soberano, capaz de manifestar essas mesmas qualidades positivas. Quando estamos sendo nosso Self Soberano, é como ocupar um trono que fica no centro de nosso eu, nossa vida e nosso mundo. Estamos em um estado de Grounded Aware Presence que está em contato com e responsivo ao nosso ambiente total.

Chogyam Trungpa Rinpoche escreveu um poema chamado "Você Pode Estar Cansado do Lugar que Você Merece". Cada um de nós merece se manifestar como nosso Self Soberano, para ocupar nosso ser central, mas fazê-lo exige coragem, autoconsciência, autodomínio e auto-empatia. À medida que cultivamos nosso "felt sense" como um recurso interno vital, estamos ao mesmo tempo fortalecendo o Self Soberano como nossa sede central de conscientização e resposta. Este soberano interior é lugar da nossa consciência e responsabilidade – das ações sentidas como integras e profundamente corretas. Ao usar os exercícios deste livro para cultivar sua capacidade de autoconsciência, auto-empatia e crescimento pessoal, você também está desenvolvendo seu Self Soberano, sua capacidade de agir no mundo com clareza, confiança, responsabilidade, carinho e destreza.

Capítulo 11 - A Natureza Profunda do Processo da Vida

Ouvimos muito sobre a aceleração da taxa de mudanças em praticamente todos os aspectos da vida no século XXI. Aqui está o colunista do New York Times, Tom Friedman, que aconselha o presidente Obama no início de seu segundo mandato em 2013:

Obama precisa explicar aos americanos o mundo no qual eles estão vivendo. É um mundo no qual a crescente velocidade da globalização e a revolução da Tecnologia da Informação estão remodelando cada trabalho, local de trabalho e indústria. Como resultado, o mantra de que se você "apenas trabalhar duro e jogar pelas regras" você pode esperar viver um estilo de vida de classe média não é mais operável. Hoje você precisa trabalhar mais e ser mais inteligente, aprender e reaprender mais e mais para se manter na classe média.

Juntamente com esse imperativo externo de mudança que Friedman descreve, como indivíduos sentimos um imperativo interno de mudança pessoal como a chave para alcançar e manter a boa saúde, relacionamentos satisfatórios e um senso de satisfação na vida. Mas por que essa batida interminável de mudança, mudança, mudança? O que há de errado em permanecer o mesmo?

O Paradoxo da Mudança

De um ponto de vista, nada é errado em permanecer o mesmo. Na verdade, permanecer o mesmo é a chave para nossa sobrevivência: continuar vivendo, precisamos manter a integridade de nosso corpo e seus processos contínuos como respiração, circulação e digestão, que precisam continuar fazendo as mesmas coisas, repetidamente e sempre. No entanto, quando olhamos mais de perto, vemos que cada um desses processos de vida em si consiste em mudança contínua. A respiração está inalando e mudando para exalar. A circulação está bombeado sangue e oxigenado dos pulmões para cada parte do corpo e mudando para o sangue desoxigenado retornando através das veias e o coração de volta para os pulmões para expulsar o dióxido de carbono e pegar uma nova carga de oxigênio. Comer é absorver alimentos, mastigar e digerir e mudando para absorção de nutrientes através do intestino e eliminação de resíduos.

Cada interação de respiração, circulação sanguínea e alimentação é funcionalmente "a mesma" - serve o mesmo propósito básico - e ainda não há dois ciclos idênticos. Cada vez, o padrão é sutilmente alterado pelos detalhes do momento, tanto externamente como internamente. E, é claro, todos os diferentes processos corporais estão inter-afetando um ao outro. Em outras palavras, cada processo de vida é um padrão de mudança que está sendo mudado de momento em momento. Uma pedra pode ficar ali por séculos sem fazer nada, mas uma coisa viva deve estar mudando continuamente para sobreviver. Como William Butler Yeats escreveu em seu grande poema "Páscoa 1916":

O cavalo que vem da estrada,
O cavaleiro, os pássaros que alcançam
De nuvem a nuvem saltando,
Minuto a minuto mudam...

Daí o belo paradoxo da vida: os seres vivos devem mudar para permanecerem os mesmos, ou, mais precisamente, os seres vivos devem mudar para se manterem. Os biólogos Humberto Maturana e Francisco Varela introduziram a teoria da autopoiesis, um termo derivado do grego que significa simplesmente "auto-fazer". A vida é o processo contínuo de auto-fazer. É o que se modifica continuamente para continuar sendo ele mesmo.

Interação Primeiro

Agora vamos um pouco além com Eugene Gendlin como nosso guia. Como Maturana e Varela, Gendlin entende os seres vivos como processos e não como coisas. Um conceito central em sua Filosofia do Implícito é o que ele chama de "interação primeiro". Qualquer ser vivo, de um vírus para um ser humano, é antes de tudo um processo interativo contínuo dentro e com seu ambiente. Embora comumente pensamos em animais e plantas como unidades autônomas que interagem com um ambiente preexistente, Gendlin está dizendo que o inverso é verdadeiro. A vida é um processo único e integrado que gera tanto o ser vivo como o seu ambiente. Isso não significa que não exista um ambiente externo independente de nós mesmos - sabemos que a vida é apenas um desenvolvimento muito recente na história do universo -, mas isso significa que o ambiente como o experimentamos é um produto de nosso tipo particular processo de vida. Cães evoluíram para ouvir sons agudos que são inaudíveis para nós; as aves migratórias navegam pelo campo magnético terrestre de maneiras não disponíveis para o organismo humano, e assim por diante.

"Interação primeiro" também significa que, em nossas relações com os outros, de alguma forma estranha a relação é "anterior" aos indivíduos tendo seus relacionamentos. Como isso é possível? O senso comum nos diz que quando nos encontramos com uma nova pessoa, cada um de nós já está em torno de nós mesmos por muitos anos, enquanto a relação está apenas começando. Mas se examinarmos nossa experiência real precisamente, descobriremos que a maneira como nos apresentamos em qualquer relação particular é determinada e criada, realmente, pelo que a outra pessoa traz a tona em nós. É como uma interação química - hidrogênio e oxigênio são ambos gases invisíveis, mas juntos eles fazem água, um líquido visível, palpável, palatável que parece não ter nada em comum com os dois elementos que a formaram. Os seres humanos não são transformados tão radicalmente nos relacionamentos (embora em certos momentos especiais possa sentir-se assim), mas quem e o que somos é sempre uma função de quem e com o que estamos interagindo. Gostemos ou não, nós vivemos mudando e sendo mudados por nossas interações, em um contínuo processo de revelação.

Seguindo em frente

Nossas necessidades básicas de oxigênio, alimento, calor, segurança, conexão, amor e assim por diante são funções de nossa natureza como seres vivos. Mas, salienta Gendlin, as maneiras em que essas necessidades se encontram não são predeterminadas. O que chamamos de "necessidade" é melhor pensado como um processo de vida particular que implica uma certa direção de mudança. Os possíveis caminhos para se mover nessa direção, os possíveis próximos passos disponíveis para o organismo, são infinitos. Quando algo ocorre no ambiente de um organismo que "atende" à direção implícita da mudança, o processo da vida é capaz de avançar. Na linguagem de Gendlin, ela "leva adiante"(carries forward). Se nada no ambiente atende à direção implícita, a necessidade permanece insatisfeita e é mantida no corpo como um "processo parado".

Nós vimos mais cedo que uma coisa viva deve mudar continuamente a fim permanecer a mesma e manter-se sendo si mesma. Quando um processo é interrompido, ele não pode mais passar por suas mudanças implícitas e, portanto, é incapaz de manter a sua integridade, ou seja, a sua saúde e bem-estar. Algumas paragens são fatais - se não conseguimos respirar ou fazer circular sangue, morremos em questão de minutos. Se não pudermos encontrar alimento, o processo demora mais, mas o resultado será o mesmo. No entanto, muitas paragens não são fatais. Elas causam alguma medida de disfunção, mas o organismo é capaz de viver, crescendo além ou ao redor da paralisação.

Às vezes, a disfunção pode ser resolvida por outros meios. Um membro artificial seria um exemplo: uma perna que foi perdida não pode ser restaurada, mas uma prótese pode permitir que o processo funcional chamado andar retome.

Uma instância particularmente dramática de um processo interrompido sendo levado adiante por novos meios mostra-se na abordagem para tratar a síndrome do membro fantasma desenvolvido por V. S. Ramachandran na Universidade da Califórnia, San Diego. As pessoas que perderam um membro muitas vezes continuam a ter sensações como se o membro ainda estivesse presente. Ramachandran teve um tal paciente, Philip, que experimentou uma paralisia dolorosa em seu braço esquerdo ausente, que tinha perdido em um acidente muitos anos mais adiantado. Ramachandran construiu uma caixa simples dividida pela metade por um espelho, aberto na parte superior e com armholes na parte dianteira de cada lado do espelho. Como Ramachandran descreve:

Eu pedi a Philip para colocar sua mão direita no lado direito do espelho na caixa e imaginar que sua mão esquerda (o fantasma) estava no lado esquerdo. "Eu quero que você mova seu braço direito e esquerdo simultaneamente", eu instruí.

- Ah, não posso fazer isso - disse Philip. "Posso mover meu braço direito, mas meu braço esquerdo está congelado. Todas as manhãs quando eu me levanto, eu tento mover o meu fantasma porque está nesta posição engraçada e eu sinto que isso pode ajudar a aliviar a dor. Mas, "ele disse, olhando para o seu braço invisível," eu nunca pude gerar um flicker de movimento nele. "" Ok, Philip, mas tente de qualquer maneira. "

Philip girou seu corpo, trocando o ombro para "inserir" seu membro fantasma sem vida na caixa. Então pôs a mão direita do outro lado do espelho e tentou fazer movimentos síncronos. Quando ele olhou para o espelho, ele ofegou e então gritou: "Oh, meu Deus! Meu Deus, doutor! Isto é inacreditável. É alucinante! "Ele estava pulando para cima e para baixo como uma criança. "Meu braço esquerdo está conectado novamente. É como se eu estivesse no passado. Todas essas lembranças de anos atrás estão voltando à minha mente. Posso mover meu braço novamente. Eu posso sentir meu cotovelo em movimento, meu pulso se movendo.

O espelho criou uma ilusão perfeita de que o braço esquerdo estava se movendo da mesma maneira que o braço direito, dando feedback ao cérebro de Philip, que desbloqueava a sensação dolorosa e paralisada e lhe permitia voltar a experimentar o movimento no braço, junto com memórias e sentimentos associados da infância! Como seu processo de todo o corpo ainda implicava um braço esquerdo vivo, a ilusão proporcionada pelo espelho permitiu que o cérebro de Philip, na verdade, se atualizasse. O circuito neural congelado, a expressão fisiológica do processo parado, repentinamente soltou-se e o braço voltou a viver novamente, embora virtualmente, no presente.

Nessa anedota notável, nenhuma quantidade de esforço consciente por parte de Filipe fez qualquer diferença; seu cérebro tinha que ser enganado para se redefinir. No entanto, a grande contribuição de Eugene Gendlin tem sido identificar um método exato mas sutil pelo qual muitos tipos de processos parados podem ser reconhecidos e liberados através de um tipo especial de esforço consciente. Gendlin desafiou o paradigma freudiano do inconsciente como algum tipo de sistema operacional oculto assombrado por monstros psíquicos. Ele a substituiu por um novo paradigma no qual todos os "movimentos" invisíveis que tinham sido relegados ao inconsciente são reconhecidos como o próprio corpo vivo. O corpo incorpora e é todas as direções implícitas envolvidas em sobreviver e prosperar como um organismo vivo. Para Gendlin, essas direções implícitas não estão escondidas em outro lugar; elas estão sempre implicitamente presentes em nossa experiência de momento a momento. Porque eles são implícitos ao invés de explícitos ou manifestos, eles não são objetos reconhecíveis de consciência no sentido usual. Mas isso não significa que eles são completamente invisíveis ou não experienciáveis. Elas estão presentes e acessíveis à experiência a um nível abaixo do radar de consciência consciente comum.

Filosófica e fisiologicamente, todas as coisas que constituem a nossa percepção ordinária da realidade - percepções dos sentidos, pensamentos, emoções - são criações virtuais da nossa biologia. A neurociência recente está esclarecendo essa virtualidade ou insubstancialidade da experiência consciente (e confirmando muito do que o budismo e outras tradições de sabedoria ensinaram há milhares de anos). Nossa experiência do mundo é quase inteiramente indireta.

Paradoxalmente, porém, o nível implícito não-manifestado, ainda não padronizado da experiência vivida é direto. É o nosso próprio processo de vida em curso, que, embora sutil, pode ser experimentado como a textura de sentimento ("felt") claro e palpável de estar vivo em qualquer momento particular. Em seu trabalho filosófico, Gendlin chama isso de "referente direto". Praticamente falando, é um sinônimo do "felt sense".

"Felt sense", ou Focalizando como Gendlin nomeou, é uma capacidade de aprender a trazer processos corporais parados à consciência e interagir com eles. Observe que a palavra parada aqui é positiva, bem como negativa, porque se refere a um processo que, embora não esteja acontecendo, continua a ser implícito. A direção certa para o organismo a ser tomada ainda está presente como uma espécie não-conceitual, não-ainda-clara de querer/saber do tipo de objeto ou comportamento que permitiria o processo de vida para retomar. Qualquer processo parado, embora incapaz de avançar neste momento, continua a implicar as infinitas possibilidades que ele poderia levar adiante, incluindo maneiras que nunca existiram antes.

Focalizar é uma técnica especificamente projetada para trazer a direção da vida implícita para a consciência, na forma (sem forma) do "felt sense", de modo que nossas capacidades humanas superiores para encontrar o sentido das coisas, podem funcionar de acordo com a sua orientação. O que torna o "felt sense" tão poderoso e tão importante na nossa sobrevivência contínua como espécie, é a sua capacidade de ligar evolutivamente diferentes níveis do processo de vida. É uma nova capacidade humana, aparecendo neste momento desafiador da história, fazer com que nossas partes reptilianas, mamíferas e humanas conversem entre si e trabalhem em um alinhamento mais próximo.