

Desbloqueando nuestro sentir: un viaje a la profundidad de la experiencia humana



“El cerebro posee la extraordinaria capacidad de darte más cuanto más le pides.”
Deepak Chopra

¿Cuándo fue la última vez que te paraste a reflexionar sobre lo que te sucede interiormente? ¿Sabes cuáles son tus pensamientos más habituales? ¿Conoces las emociones que te suelen acompañar en tu día a día? Y tu cuerpo. ¿Sabes qué te indican tus sensaciones corporales?

Probablemente, hayas respondido que no a alguna de estas preguntas. Esto es normal. El mundo que nos rodea tiene tantos estímulos que estamos más pendientes de lo que sucede en el exterior que en nuestro interior. No obstante, es dentro de nosotros donde las experiencias cobran sentido.

Exteriormente, vivimos en momentos convulsos, y la pandemia no nos lo ha puesto fácil.

La salud mental y el cuidado interior ya no son una opción sino una necesidad.

Pensamos: *Ya me trataré psicológicamente cuando esté mal.* Permíteme que te haga una pregunta: *¿A que no esperarías a tener un esguince para entrenarte físicamente?*

¿Por qué no damos tanta importancia a nuestra salud mental?

Posiblemente, haya miles de causas, no obstante, una de ellas, la que he visto más habitualmente, es que cuando miramos hacia dentro de nosotros vemos complejidad y muy poca practicidad. Hagámoslo más sencillo y práctico.

La herramienta que te posibilitará abrir una ventana a tu mundo interior.



Si has leído alguno de mis artículos, te habrás dado cuenta de mi afán de búsqueda. Sobre todo, me gusta investigar sobre las herramientas más poderosas en el entrenamiento de nuestro mundo interior. Entre estas joyas, he encontrado la escala experiencial de Gendlin, un potente recurso psicológico que recoge en 7 niveles el amplio espectro de experiencias que habitan en el mundo interior de cada uno de nosotros. Es muy revelador saber que cuanto más lejos estés de tu propia experiencia interior, más indicativo es de dificultades psicológicas y más difícil es el acceso al cambio de patrones de pensamiento y hábitos de conducta.

Son numerosas las ventajas que ofrece la escala experiencial, y entre ellas destaco las siguientes:



1- **Favorece tu autoconciencia.** Posibilita la reflexión sobre la propia experiencia, ayudándote a comprender tu mundo interior. La escala te ayuda a integrar tus experiencias y a que conozcas cómo han influido en tu desarrollo personal a lo largo del tiempo.

2- **Te ayuda a evolucionar en tu comunicación.** La comprensión sobre los niveles de experiencia te proporciona claridad y efectividad a la hora de expresarte. A medida que avanzas en niveles más altos, te ofrece relaciones más significativas y profundas.

3- **Impulsa tu inteligencia emocional** Ayuda a que reconozcas y valides tus sentimientos y tus emociones. Así como a que puedas expresarlas de una manera más saludable.

4- **En la terapia y el coaching,** ayuda a generar estrategias personalizadas adaptadas a las necesidades y niveles de experiencia de los clientes.

Ahora que ya sabes todas las posibilidades que te ofrece esta escala, entremos de lleno en esta técnica.

Si yo te pregunto ahora... ¿Cómo estás? ¿Qué me dirías? Escribe la respuesta y quédate con ella, ya que te va a dar muchas pistas sobre el nivel de experiencia interna en el que te encuentras.

¿Cómo es una respuesta de nivel I?

NIVEL 1

En este nivel, no nos identificamos con nuestras experiencias ni expresamos sentimientos de manera directa. Hablamos de forma impersonal, centrándonos en hechos externos en lugar de en nosotros. Es un nivel superficial o intrascendente. Un ejemplo claro de este nivel es hablar de hechos sin trascendencia personal.

Características:

- **Desconexión corporal:** Podemos decir que nos sentimos "cansados o estresados" pero no nos identificamos con la sensación. Sentimos una incomodidad en el cuerpo que no sabemos

descifrar. Es una sensación corporal que aún no tiene palabras. Es una experiencia sentida vaga. *Ej.: Me siento como si un camión me hubiera pasado por encima. No sé qué me pasa.*

- **Falta de conexión personal:** Hablamos de lo que sucede a nuestro alrededor, pero no nos involucramos emocionalmente. Por ejemplo, en lugar de expresar cómo nos sentimos sobre una situación, simplemente la **describimos**.
 - *Los telediarios solo hablan de malas noticias.*
 - *Ayer fui al cine y había mucha gente. Vimos una película de niños que estaba bastante bien.*
 - *El otro día fui al supermercado y los precios estaban muy altos. Está todo carísimo.*
- **Despersonalización:** Usamos un lenguaje general y hablamos en tercera persona o de forma abstracta. En lugar de decir *me siento*, podríamos decir: *uno siente que el mundo está fatal, una ya no sabe ni qué pensar*.
- **Enfoque en lo externo:** Hablamos sobre eventos, sobre los demás y lo que nos rodea.

EJ.: ¿Cómo te fue el fin de semana? Bien. Me han dicho que hay un libro sobre emociones que está de moda. A lo mejor me lo compro para ojearlo. Mis hijos han empezado esta semana el colegio.

Como puedes comprobar, el nivel 1 indica una gran desconexión interior que se manifiesta en la comunicación, donde nos limitamos a narrar eventos sin profundizar en nuestros sentimientos, pensamientos, sensaciones y/o respuestas.

NIVEL 2

En este nivel, comenzamos a relacionarnos con lo que contamos, pero lo hacemos de manera superficial. Aunque mencionamos nuestros sentimientos y juicios, seguimos sin profundizar en nuestras emociones ni en nuestras reacciones personales. Es un nivel de narrativa objetiva.

Características:

- **Identificación superficial con el cuerpo:** Somos capaces de decir lo que sentimos en nuestro cuerpo, pero no conectamos profundamente. Notamos que hay algo importante en la sensación, pero no la podemos describir bien. Por ejemplo: *Siento un dolor en la espalda increíble de saber todo lo que tengo que hacer. Me siento tensa solo de pensarlo.*
- **Relación superficial:** Expresamos opiniones y juicios sobre nosotros o sobre situaciones, pero no nos involucramos emocionalmente de manera significativa. Por ejemplo: *Las noticias son cada vez más catastróficas. Hay mucho egoísmo en el mundo. Cada vez las personas son más individualistas.*
- **Autodescripción abstracta:** Hablamos de nuestra experiencia en términos generales y no nos adentramos en detalles personales o específicos.

- *Siento que soy bueno en matemáticas.*
- *Siento que cada vez somos más egoístas.*
- **Despersonalización:** Seguimos usando frases impersonales, como en el nivel 1: *uno siente que...*, en lugar de hablar desde nuestra propia perspectiva. Por ejemplo: *Una se siente perdida con tanto cambio.*
- **Enfoque en el pasado:** Las vivencias que compartimos son más bien recuerdos o reflexiones sobre lo que ha pasado, sin conexión directa con el presente. Por ejemplo: *Antes se vivía mejor, antes las cosas eran más auténticas.*

Ej.: ¿Cómo te sientes hoy? Bien. El viernes pasado empecé a leer un libro sobre las emociones y me di cuenta de que no tenía ni idea sobre el tema. También, con los niños en el colegio, se siente alivio.

El nivel 2 plasma con un mayor detalle la narración que en el nivel 1, pero todavía carece de profundidad emocional. Narramos eventos y sentimientos, pero de manera generalizada y sin explorar sus implicaciones más profundas.

NIVEL 3

En este nivel, expresamos nuestra implicación personal, pero de manera superficial. Estamos conectados con nuestras emociones y sensaciones corporales, pero en la distancia y de manera estática. Por ejemplo: *Cuando siento ansiedad es como una losa en el pecho que me oprime y no me deja respirar.*

Características:

- **Implicación personal:** Compartimos cómo nos sentimos respecto a esos eventos, mostrando conexión emocional. Podemos poner palabras a lo que sentimos. Pero no estamos seguros de por qué está ahí. *Por ejemplo: Ayer viendo las noticias me sentí muy triste.*
- **Narración detallada:** Describimos situaciones con detalles que evidencian nuestra perspectiva y sentimientos.
 - *Me siento bien. En el libro sobre las emociones que estoy leyendo, dice que es importante escucharse.*
 - *Siento que hay mucha tranquilidad en casa ahora que los niños están en el colegio.*
 - *Ayer vi una situación injusta en la tele. Me irritan las injusticias.*
- **Enfoque en el presente y el pasado:** Hablamos de experiencias recientes y cómo nos sentimos actualmente, conectando nuestra vida cotidiana con nuestras emociones. Por ejemplo: *Ayer hablando con mi madre me di cuenta de la tensión que hay entre nosotras.*

Ej.: ¿Cómo te va últimamente? Bien. He estado leyendo un libro sobre las emociones y he aprendido que es beneficioso escucharse a uno mismo. También, ahora que los niños están en el colegio, se respira mucha tranquilidad en casa.

El nivel 3 refleja expresión emocional y un sentido de conexión entre las experiencias personales y los sentimientos. Nos involucramos un poco más en la narración, compartiendo tanto los eventos externos como nuestras reacciones internas, pero sin profundizar.

NIVEL 4

En este nivel, empezamos a ver cómo nuestras emociones afectan a nuestras experiencias. El lenguaje es más introspectivo, aunque aún no estamos conectados completamente con nuestro cuerpo y la experiencia presente.

Características:

- **Autoexpresión corporal y emocional:** Somos más conscientes de la conexión del cuerpo y de la mente. Somos capaces de auto reflexionar sobre la relación entre nuestras sensaciones y emociones, y también, sobre lo que sentimos en relación con nuestras experiencias.
Por ejemplo: *Cuando siento ansiedad se me pone una coraza en el pecho que no me deja respirar. En ese momento sé que me estoy poniendo muy nerviosa.*
- **Narración introspectiva:** Tenemos una autoexploración más profunda, hablando de nuestras propias vivencias y cómo influyen en la comprensión de nosotros y el mundo.
 - *Me siento un poco perdido, pero al mismo tiempo estoy aprendiendo mucho sobre mí al leer este libro sobre las emociones.*
 - *En casa, siento una mezcla de tranquilidad y nostalgia cuando los niños están en el colegio, me recuerda cómo han crecido tan rápido.*
 - *Siento una frustración inmensa ante las injusticias. Siento que necesito hacer algo.*
- **Integración de experiencias pasadas y presentes:** Conectamos nuestras experiencias actuales con lo que hemos aprendido en el pasado, mostrando un desarrollo personal continuo.

Ej.: ¿Cómo te sientes últimamente? Estoy bien, aunque a veces me siento un poco perdido. He estado leyendo sobre las emociones, y me doy cuenta de la importancia de observarme y escucharme. Cuando los niños están en el colegio, siento una mezcla de tranquilidad y nostalgia; es extraño pensar en cómo han crecido tan rápido.

El nivel 4 representa mayor autoconciencia y conexión emocional. En este nivel podemos sentir que hay algo más detrás de lo evidenciado, pero aún no podemos expresarlo.

NIVEL 5

En este nivel, nos conectamos directamente con el cuerpo y con las sensaciones físicas relacionadas con nuestras emociones. Es dónde nos empezamos a dar cuenta de lo que sentimos realmente, aunque aún no lo tengamos del todo claro. Es dónde se manifiesta la sensación sentida. Nuestra comunicación es rica, reflexiva y creativa, lo que nos posibilita una mayor conexión con los demás.

Características:

- **Expresión corporal creativa:** La conexión entre nuestras emociones y nuestro cuerpo se vuelve más creativa. Somos capaces de utilizar el movimiento como expresión de lo que sentimos. Por ejemplo: *Cuando bailo siento que mi cuerpo se libera y se llena de energía. Aunque estoy inquieta, siento que mi cuerpo necesita moverse para expresar y explorar. Siento una presión en el pecho cuando pienso en mi trabajo. Es como si hubiera algo ahí que no puedo describir del todo.*
- **Autoconciencia profunda:** No solo nos identificamos y exploramos nuestros sentimientos, sino que también nos adentramos en su significado y las implicaciones de esos sentimientos en nuestra vida. *La tristeza que estoy sintiendo hoy me deja sin energía. Es una sensación de presión en el estómago que me empuja hacia dentro que necesito atender.*
- **Expresión fluida, auténtica y creativa:** Nuestra comunicación es más fluida y expresiva, a menudo utilizando metáforas o descripciones evocadoras para compartir nuestra experiencia.
 - *Me siento en un viaje de autodescubrimiento. Observando mis pensamientos, mis emociones y mis sensaciones, soy capaz de poner distancia para validar y atender lo que me sucede. Sin juicios ni etiquetas. Sin poner pensamientos en los demás y sin interpretaciones.*
 - *La tranquilidad que hay en casa cuando los niños están en el colegio me permite reflexionar y enfocarme en lo que me gusta; es un momento de paz que también me llena de nostalgia y gratitud.*
 - *Aunque las injusticias me irritan, sé que forman parte del juego de la vida.*

Ej.: ¿Cómo te va en esta etapa de tu vida? Estoy en un lugar interesante. He estado leyendo sobre las emociones y siento que con cada página que leo, descubro algo nuevo sobre mí. La tranquilidad de tener a los niños en el colegio me da espacio para reflexionar, y aunque a veces siento nostalgia, agradezco los momentos que he vivido.

El nivel 5 refleja una autoexploración y un auto entendimiento más profundos. Comunicamos de manera más auténtica y significativa, mostrando no solo nuestras experiencias y sentimientos, sino que también nos ponemos en contacto con el significado que tienen para nosotros esas experiencias/vivencias, las emociones que nos acompañan y las sensaciones corporales.

NIVEL 6

En este nivel, experimentamos un cambio en nuestra comprensión interna. Aquí, nuestras experiencias son profundas y ricas en significado, y sentimos una fuerte sensación de integración y síntesis de lo vivido. Empieza a surgir un nuevo significado de las experiencias que vivimos.

Características:

- **Conexión holística:** Percibimos y expresamos nuestra experiencia de manera integral, sintiendo cómo nuestras emociones, pensamientos y acciones están interconectados. Por ejemplo: *Cuando hago yoga siento una calma interior increíble. Mi cuerpo se fusiona con mi respiración. Mis pensamientos están en sintonía y tengo espacio para sentirme.*
- **Profunda autorreflexión:** Nuestra comunicación incluye una reflexión sobre cómo las experiencias pasadas han influido en nosotros. Ampliamos la perspectiva de lo que nos sucede y sobre como los acontecimientos han impactado en nosotros.
 - *Siento que mi vida es un regalo. Cada experiencia, ya sea positiva o negativa, me ha llevado a un mayor entendimiento de quién soy.*
 - *La tranquilidad que siento en casa cuando los niños están en el colegio me permite meditar sobre la vida y lo que quiero conseguir. Siento que cada momento es una oportunidad para aprender.*
 - *Sé que soy vulnerable ante las injusticias. Siento un nudo en el estómago que me indica que me estoy enfadando. Sigo aprendiendo a manejar mis emociones sin sentir que me atrapan.*

- **Integración del pasado y presente:** La persona es capaz de conectar su historia personal con su experiencia actual, reconociendo el crecimiento y la evolución a lo largo del tiempo.

Ej.: ¿Cómo te sientes en este momento de tu vida? Siento que estoy donde quiero estar. Al leer sobre las emociones, me doy cuenta de cómo cada capítulo de mi vida ha contribuido a la comprensión de mí y de los demás. Cuando los niños están en el colegio, experimento una mezcla de paz y reflexión, y entiendo que estos momentos son esenciales para mi crecimiento personal y el de ellos.

El nivel 6 representa un estado elevado de autoconciencia. Nos comunicamos de manera rica y significativa, reflejando una comprensión más profunda de nuestras experiencias y nuestras emociones.

NIVEL 7

En este nivel, logramos plena comprensión de nosotros y de nuestra relación con el mundo. Nuestra comunicación se convierte en una expresión auténtica de nuestro ser, donde hay un sentido de conexión, creatividad y posibilidad. Experimentamos una transformación profunda, donde nuestros sentimientos, pensamientos y acciones se integran en una experiencia vivida rica y significativa. Nuestra conexión con nuestro cuerpo es muy profunda. Tenemos un sentido de pertenencia con algo más grande. Por ejemplo: *Cada día busco un momento para sentarme conmigo y experimentar lo que hay en mi interior. Valido todo lo que siento como partes de mí que suman a todo lo que soy.*

Características:

- **Conexión profunda y creativa:** Nos sentimos en sintonía con nuestra esencia y con la vida. Tenemos sensación de unidad con todo lo que nos rodea, lo que nos permite una expresión más auténtica y creativa.
- **Sentido de integración:** Nuestra comunicación refleja una comprensión de las experiencias más amplia. Hay alivio y claridad. El cambio que sentimos nos afecta tanto en la situación concreta que hemos explorado como en nuestro sentido de la vida.
 - *Siento que cada experiencia y cada emoción, son importantes en mi vida. Estoy en un viaje de descubrimiento, donde cada día me ofrece nuevas oportunidades para crecer y aprender.*

- *Cuando los niños están en el colegio, estoy en calma y me siento creativa. Me siento con tanta energía que puedo valorar las opciones que tengo a mi disposición.*

Ej.: ¿Cómo te sientes en este punto de tu vida? Siento una profunda conexión con todo lo que me rodea. Cada lectura se convierte en una oportunidad para reflexionar y crear. Estoy aprendiendo a ver la vida como un hermoso viaje, lleno de posibilidades que se despliegan ante mí. Por supuesto, a veces me enfado y estoy triste. En esos momentos, valido lo que me pasa y me permito vivirlos desde un lugar lleno de recursos. No evito, valido y sigo adelante.

El nivel 7 representa nuestra culminación de la autoexploración y la conexión con lo que nos rodea. Nos comunicamos de manera auténtica y significativa, reflejando una profunda comprensión de nosotros mismos, de los demás y de nuestro lugar en la vida. Esta comunicación va más allá de las palabras, simbolizando una experiencia vivida rica, creativa y transformadora.

Como has podido comprobar, cada nivel implica subir un escalón del autoconocimiento. Estar en los niveles 1 al 3 supone tener una percepción más básica de lo que nos sucede. En estos niveles, sabemos que sentimos algo incómodo, pero no sabemos qué hay detrás. Tenemos la sensación de que algo no está bien, aunque no ponemos palabras. En los niveles 4 y 5 ya sabemos que algo que nos incomoda tiene mucho que ofrecernos. Permanecemos atentos y le damos su lugar. Es como si dejásemos espacio para la comprensión profunda. Aquí las palabras fluyen de una forma más clara. En los niveles 6 y 7 es dónde encontramos el significado profundo de nuestras sensaciones y emociones ampliando nuestra percepción sobre las experiencias. En estos niveles se produce un cambio duradero.

Espero que te haya aportado información valiosa esta escala experiencial. No te preocupes si ves que en un principio te identificas con los niveles básicos. Es lo normal. Lo habitual es ir avanzando por los distintos niveles en diferentes experiencias. Nada es estático.

Te reto a que identifiques dónde estás ahora en la escala experiencial y explores todas las posibilidades que te ofrece. Te invito a que me contactes si te resulta interesante.

Para mí es un placer acompañarte.