

## El centro el otro y el de más allá

*Francisco Arrau  
Trainer en PNL*

En diversas oportunidades me habían hablado sobre habitar el centro, a lo que me preguntaba... ¿a que se refieren por centro?, si existía algún lugar con características tan especiales como para que tanto se me dijera al respecto.

Posteriormente me hablaron de “habitarse desde el centro”, a lo que como primera aproximación observé mi ombligo y dije... ¿no será muy egocentrico?

Para mi sorpresa, en una travesía vivenciada en un taller, me encontré con que el famoso centro no era más que una aproximación con el centramiento, con el estar centrado... y al explorar ese estado, lo relacioné con cuando uno se encuentra pleno, con un dominio o una conciencia de un porcentaje importante de nuestros actos, impulsos y pensamientos.

Una vez comprendida la base de lo que para mi se trataba el “centro”, comencé a conectarme con ese estado de forma más consciente e intentar hacerlo presente en mis prácticas cotidianas. En la casa, con los amigos, en la oficina... en reuniones con clientes, entre otros contextos, encontrándome con la lógica sorpresa... que desde el centro uno se habita más plenamente, se relaciona con mayor facilidad, se comunica con mayor exactitud, se conecta con el “otro” viendo efectivamente a ese otro, comprendiendo sus requerimientos, estados emocionales asociados, deseos, necesidades, formas de ser, estar y proyectarse, etc... con ello, al incorporarlo como recurso en mi día a día, descubrí que además de “ver” al otro, era más fácil que ese otro me viera, reconociera en mí a un “otro” y que en conjunto contruyéramos un presente mucho más auspicioso y expandido en posibilidades de entendimiento y éxito en lo que buscamos.

Al notar esa diferencia, comencé a intencionar mis acciones de forma tal que antes de requerir conectarme con otros, mi estado fuera el inicio de dicha relación, practicando fórmulas sencillas de cómo hacerlo.

Te invito a que hagas la prueba...

- Piensa en algún momento de tu vida en el que hayas estado absolutamente en ti, en el que hayas sentido que “eras tú” el que efectivamente se comunicaba con otros.

- Si ya estás ahí, conéctate completamente con esa experiencia... trata de ver como ahí lo hacías, haz consciente como está tu cuerpo; ¿Cómo es tu respiración?, ¿hay alguna clave que te pueda indicar que te encuentras en este espacio?... permítete sentir libremente la vivencia de este estado y poner atención en las claves que te indiqué.
- ¿hay algún símbolo que pueda representar este estado?
- Te pido que respires profundamente y permitas que ese estado penetre por todo tu cuerpo, ingresando por la nariz, llegando a tus pulmones... traspasando estas energías a tu corazón y desde él, irrigando todo tu cuerpo... desde la punta de los pies a la punta del pelo más largo que tengas en la cabeza
- Quédate un instante en este estado y vívelo... como si realmente te encontraras en él... y disfruta plenamente de esta vivencia.
- Ahora, con el pecho lleno de calma y centramiento, te pediré que intencionadamente te concentres en ese símbolo que representa este estado... cuándo lo tengas, te pido que te imagines ¿Cómo sería poder traer a cualquier contexto este estado?... y que te imagines en otro estado y hagas la prueba de traer ese símbolo, y con el... todos los recursos que te asocian a esa experiencia de centro.
- ¿Resultó?, ahora bien, quiero que intentes minimizar, disminuir o hacer lo menos difícil posible la traída de ese símbolo al presente... ¿Qué resulta?
- ¿Hay otro símbolo o elemento que te empodere de este estado?, si es así, incorpóralo.
- Como lo que estás haciendo es incorporar un nuevo gran recurso, te pido que lo intentes una y otra vez: imagina una situación o contexto en el que “te sales de tus casillas”, o que sientes que por algún motivo no logras lo que buscas en tu relación con otro, e incorpora este recurso, permite que este símbolo minimizado en su máxima expresión te visite y habite... recuerda que si lo respiras, más pronto se apoderará de todo tu ser.
- ¿Sí?... que bien, a partir de ahora cuentas con un nuevo pequeño elemento para actuar.

Me pasó que cuándo logré incorporar “ese” nuevo recurso, al relacionarme con otros comencé a percatarme que sin moverme ocurría “como si” mi cintura se moviera y una inexplicable flexibilidad se apoderara de mis actos.

Con ello, era capaz de responder a lo que otro me dijera, sin importar lo que eso significara, “viendo” al otro, comprendiendo lo que ocurría, encontrando o descubriendo el contexto en el que sucedía todo... y lo más importante, preguntándome el “para qué” de dicha acción.

Sin mayores esfuerzos, podía responder de forma más clara y acertada a lo que me decían, poniendome “en los pies” de la otra persona e intentando dar respuesta a aquello que en el fondo necesitaba, lo que por cierto no era muy distinto a lo que yo proponía... solo que “antes”, solo me preocupaba de decir lo que quería, sin ver al otro y por tanto, hablándole en un lenguaje que difícilmente me podría comprender.

Por ello, humildemente te convoco a que lo intentes, que si seguiste los pasos y dijiste “este tipo está loco”, vuelvas a ellos y lo intentes.

Lo que cuento no es ni un relato fantástico ni producto de una imaginación sobrecogedoramente creativa. Lo digo desde mi experiencia... y cómo el incorporar esas pequeñas claves me ha permitido “ver” al otro... y a partir de ello, comunicarme con ese otro y lograr finalmente que me entiendan.

