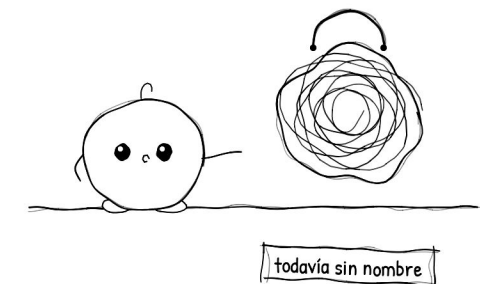


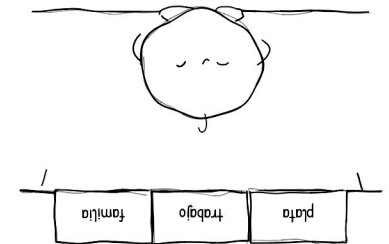
Asiderito

agarrar lo que aún no tiene nombre



1 desparjar

Al bichito le pesaban mil cosas a la vez.



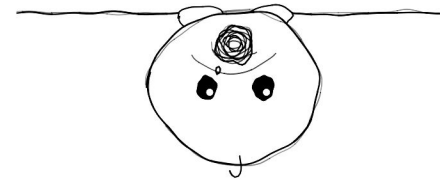
Así que las fue dejando afuera, una por una, en una repisa, a un metro de él.

No es esconderlas: es poder respirar con ellas ahí, a un metro.

¿Qué te pesa hoy? ¿Dónde lo pondrías?

2 sentir

Escogió una sola y no se puso a explicarla. Preguntó: ¿cómo está todo esto, ahí adentro?



Y esperó.

Lo que aparece es turbio, sin bordes y sin nombre. Ahí está.

¿En qué parte del cuerpo lo sientes tñ: pecho, garganta, estómago?

para llevar



Esta semana, unos minutos: pregúntate «¿cómo estoy?» y deja cada cosa que aparezca en tu repisa.

Y si puedes, hazlo con alguien, por turnos: uno habla y el otro solo escucha, sin aconsejar.

Escuchar sin arreglar también es hacer algo.

Si algo te desborda, déjalo afuera y busca a quien te acompañe. a partir de Focusing, de Eugene Gendlin

Asiderito · agarrar lo sentido · de Eugene Gendlin

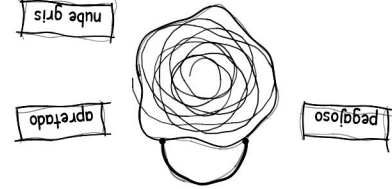
Bogotá · septiembre de 2026

1 hoja · 1 corte · 8 páginas

dominio público (CC0) · si haces una, déjala libre como esta

3 asidero

Buscó una palabra que lo agarrara, como un asa.



La palabra buena suele ser rara: no la explicación, la calidad.

darfco

En cientos de horas de terapia grabadas, se podía adivinar desde las primeras sesiones quién iba a mejorar. No por lo que contaba, sino porque a veces se detenía a buscar la palabra exacta.

tres trampas

«El cuerpo nunca miente.»

Que algo se afloje dice que esa frase encajó, no que sea cierta ni que explique tu pasado.



«Es pensar en mi problema.»

Pensar explica. Aquí uno espera junto a algo que todavía no habla.



«Si no siento nada, no sirve.»

A veces hay un vacío liso. También es algo: quédate ahí. A algunas personas les toma semanas.



4 resonar

Volví con la palabra al cuerpo y preguntó: ¿es esta?

ansiedad

pegajoso



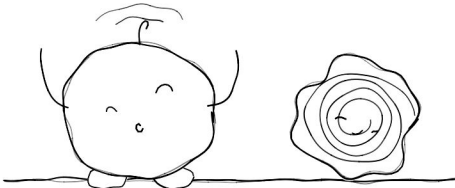
Casi siempre la primera palabra no es. Descartar también es avanzar.

tip

Si la respuesta llega al instante, es la cabeza. Dale las gracias y pregunta otra vez, esperando.

5 recibir

Cuando la palabra encajó, algo se aflojó: un suspiro, el pecho más ancho.



Lo recibí. Aunque fuera poquito.

Un paso no es la solución: es un paso.

tip

Llega una voz que dice «eso ya lo sabías». Dile que espere un rato: lo que sabías en palabras y lo que acaba de moverse no son lo mismo.