



The following is a transcript of the video to help you follow the video if your Spanish is not that good:

- It is divided in sections referring to the time in the video
- The text in black is in Spanish
- Immediately below, the text in red is an English translation (by Charles Herr)

For better or worse, this transcript retains the spontaneous, spoken-language quality of the podcast conversation.

[00:00:00.000]

Hace años descubrí, me enteré de que había por ahí en la universidad de Chicago un señor llamado Eugene Gendlin, que ofrecía algo llamado Focusing, y por alguna razón me llamó la atención y entonces obtuve información y empecé a aprender. Lo primero que me llamó la atención es que esto tenía que ver con atenderme desde mi corporalidad. Como muchas personas, yo aprendí a dar más importancia a la lógica, a la razón, y a ver con cierta desconfianza esta cuestión de los afectos, de los sentimientos, y por supuesto también del cuerpo. Entonces cuando fui leyendo estas invitaciones de Gendlin para ponerme atención desde mi cuerpo, para identificar cierto tipo de sensaciones y más aún para dejarme guiar en mi vida cotidiana por estas sensaciones,

Years ago I discovered, I learned that there existed over there at the University of Chicago a man named Eugene Gendlin, who offered something called Focusing, and for some reason it caught my attention and subsequently I obtained information and I began to learn. The first thing that caught my attention was that this had to do with attending to my bodily existence (my corporality). Like many people, I learned to give more importance to logic, reason, and to regard with certain mistrust the question of affect, of feelings, and to be sure the body as well. Then when I continued reading these invitations of Gendlin to place attention to my body, to identify a certain type of sensation and even more to allow myself to be guided in my daily life by these sensations,

[00:01:00.100]

había en mí como una mezcla de interés, de desafío, de invitación, pero también de incredulidad. Finalmente opté por darme la oportunidad de probar, desde el punto de vista de la experiencia, si aquello que decía el doctor Gendlin tenía o no sentido en mi propia vida. Y hubo un primer incidente que para mí abrió una nueva visión de posibilidades en mi vida. En una ocasión en que yo buscaba mi pasaporte y que lo busqué por todos lados donde pensaba que podría estar guardado, llegó un momento de mucha frustración porque no lo encontraba, y de repente pensé, dije: "bueno si yo lo guardé, yo tengo que saber dónde está; entonces mi problema es no estoy pudiendo reconocer,

I found in myself a sort of mixture of interest, mistrust, of invitation, but also of incredulity. Finally I decided to give myself the opportunity to try out, from the point of view of experiencing [of direct experience], whether that which Dr. Gendlin did or didn't make sense in my own life. And there was a first event that opened for me a new vision of the possibilities in my life. On one occasion in which I searched for my passport and I looked for it everywhere that I thought I might have kept it, there

came a moment of much frustration because I could not find it, and, suddenly I thought, "well, if placed it somewhere, I must know where it is; then my problem is that I am not able to recall,

[00:02:00.000]

recuperar esa información que yo tengo. Gendlin dice que esa información puede ser que esté en el cuerpo porque yo lo hice, pues déjame ver si es cierto". Entonces hice una pausa, me di tiempo para ponerme atención desde el cuerpo, al mismo tiempo que hacía la pregunta invitación de ¿dónde habré guardado el pasaporte? Esperé, sería cuestión de un minuto, y para mi sorpresa me vino una imagen de un cajón de un clóset donde según esto estaba el pasaporte. Con mucha incredulidad me levanté porque yo ya había buscado al menos dos o tres veces en ese lugar y no había encontrado el pasaporte. Fui, abrí el cajón y efectivamente ahí estaba el pasaporte. Entonces esto obviamente para mí fue una gran sorpresa porque, de una manera vivencial y concreta,

recover that information which I have. Gendlin says that that information may be in the body because I did it, let me see if that is true." So I paused, I gave myself time to put my attention to my body, at the same time inviting a response to the question, where have I place my passport? I waited, maybe a minute, and to my surprise the image of drawer of a closet appeared to me that according to this is where my passport was. With great disbelief I got up, because I had already looked two or three times in that place and had not found the passport. I went, opened the drawer and there indeed was the passport. So that obviously was a big surprise for me because, in a directly experienced and concrete way,

[00:03:00.000]

me estaba yo mostrando que esto que decía Gendlin, de que hay un saber corporal, una especie de conciencia corporal con la cual podemos orientar significativamente nuestra vida, pues ahí tenía un primer ejemplo. Sin duda esto fue para mí el inicio de una gran, diría, transformación y revolución porque obviamente empecé a cuestionar pues esto que después leí pero que en aquel entonces ya empezar a cuestionar que no todo en la vida es lógico y racional, no todo se resuelve pensando, y por otro lado que los sentimientos y cierto tipo de sensaciones también era una manera como yo podía orientar y vivir la vida; así que empecé a poner más atención a mi propio cuerpo. En este recorrido de ya más de

what Gendlin said I demonstrated to myself, that there is a body knowing, a kind of body awareness by which we can orient our life significantly, so from there I had my first example. Without a doubt that was for me the beginning of a great, I would say, transformation and revolution because obviously I began to question this which I later read but which I began to question in that moment, that not everything in life is logical and rational, everything is not resolved by thinking, and on another side feelings and a certain type of sensations are also a way that I could orient and live my life; so I began to pay attention to my body. In the course of now of

[00:04:00.000]

20 años, creo que las dificultades principales con las que me he topado es justamente el no dejarme atrapar por esta serie de creencias, por esta serie de ideas culturalmente muy arraigadas que insisten en hacerme creer que lo racional siempre es prioritario, a veces es lo único que hay que ponerle atención y que hay que ver con cierta desconfianza lo que venga desde el cuerpo porque desde ahí no podría venir más que algo caótico, desordenado, malo, contrario a la buena

convivencia social. Entonces, animarme a poner en cuestionamiento esas ideas ha sido quizá una de las dificultades principales pero creo que el recorrido ha valido la pena y creo que

more than 20 years, I believe the main difficulties that I have run into are precisely not to let myself get trapped by this series of beliefs, by this type of culturally very firmly rooted that insist on making me believe that the rational always has priority, sometimes it is the only thing to pay attention to and that one needs to regard with a certain mistrust what may come from the body because from there nothing can come except something chaotic, disordered, bad, contrary to good social coexistence. Therefore, to rouse myself to put into doubt these ideas has been perhaps one the main difficulties but I believe that the effort has been worth it and I believe that

[00:04:59.900]

los riesgos han valido la pena porque día a día sigo ampliando esta conciencia corporal que me permite, en mi vida cotidiana, resolver situaciones de una manera pues mucho mejor que lo que hubiera podido hacerlo sólo pensando. Un área para mí muy clara de cómo esta conciencia corporal me ayuda a resolver situaciones de manera positiva es en los viajes. Con cierta frecuencia cuando he viajado ha habido situaciones en las que de repente, digo yo, me descubro realizando una acción; me descubro, por ejemplo, haciendo una pregunta sobre si tendría que recoger mi equipaje en un aeropuerto o no, cuando la información previa que yo tenía parecía estar muy clara señalando que no tendría que hacerlo,

the risks have been worth it because day by day I continue expanding this bodily awareness that allows me, in my daily life, to resolve situations much better than I would have been able to do by thought alone. One area that for me is very clear of how this bodily awareness helps me to resolve situations positively is on trips. Fairly frequently when I have traveled situations have occurred in which suddenly, I would say, I find myself taking an action; for example, asking whether I need to recover my luggage in an airport or not, when the information I had previously seemed very clear that I did not need to do so,

[00:05:59.900]

que no me preocupara, que ya preguntaría en el destino final. Me descubro preguntando, y todavía más sorprendido cuando me dicen "sí, usted tiene que ir por su equipaje en este aeropuerto y no tiene que esperar hasta el final porque tiene que pasar una revisión". Una vez digamos repuesto de mi sorpresa pues me vuelvo a preguntar: ¿de dónde vino esta información? ¿De dónde vino esta ocurrencia de preguntar justo en ese momento y que me doy cuenta que ha resultado tan pertinente y atinada? También lo he visto por ejemplo cuando he podido cambiar como modos de resolver problemas de interacción con otras personas. Digamos que anteriormente cuando había alguna dificultad en la interacción con otra persona yo me ponía a pensar qué podría decirle, qué podría hacer de manera diferente, cómo podría platicar

that I should not worry, that I would then ask at my final destination. I discover when I ask, and I am even more surprised when they say, "yes, you need to get your luggage in this airport and you don't need to wait until the final destination because it needs to undergo a revision." Once shall we say I recover from my surprise then I ask myself again: from where did that information come? How did it occur to me to ask in just that moment and that I become aware that has such a pertinent and correct result? I have also witnessed it for example when I have been able to change ways of resolving problems with others. Shall we say when before when there was a difficulty in an

interaction with another person I would ask myself what could I say to that person, what could I do differently, what might I say

[00:06:59.900]

con ella en una forma distinta; y según yo había planeado todo, y dije: "la próxima vez que la vea le voy a decir algo diferente, no le voy a responder a lo que me diga", pero luego, cuando estaba con la persona, pues resultaba que volvía a hacer más o menos lo mismo y acababa otra vez frustrado. Entonces dije "bueno, algo más está pasando aquí". Y empecé también entonces a preguntarme desde mi cuerpo ¿pues cómo me siento en relación con esta persona? ¿Cómo me siento cuando interactuo con ella? y a darme esta oportunidad de ir descubriendo las sensaciones que iban apareciendo como respuesta a esta pregunta, a darme la oportunidad de expresarme, de simbolizar de una manera que venía desde la misma sensación lo que la sensación parecía mostrarme

to her in a different way; and according to what I had planned it all out, and said: "next time that I see her I am going to say something different, I am not going to react to what she says to me," but then, when I was with that person, well it happened that I went back to more or less the same way of responding and once again I felt frustrated. Then I said "well, something more is going on here." And I also began to ask myself from my body, then how, then, do I feel in relation to this person? How do I feel when I interact with her? And giving myself the opportunity to describe the sensations that appeared in response to this question, and giving myself the opportunity to express myself, to symbolize in a way that came from the very sensation which that sensation seemed to show me

[00:07:59.900]

o necesitaba expresar. Y entonces descubrir que esas sensaciones iban cambiando y que al final de un lapso de 20 minutos, media hora de prestarme atención, yo me sentía digamos que diferente en relación con esa persona. Luego obviamente que diría que viene pues la prueba de realidad, verdad, en mi próximo encuentro con esta persona ¿qué iba a ocurrir? Para mi sorpresa también lo que yo encontré es que en mi próximo encuentro con esa persona simplemente yo empezaba a hablar y a interactuar de manera distinta, sin pensarlo, sin proponérmelo, diríamos que me salía algo diferente en mi modo de estar con la persona y obviamente pues que la interacción con ella pues era muy distinta. Entonces, cuando antes, por ejemplo, acabábamos

or needed to express. And then to discover how those sensations were changing and that, at the end of a space of 20 minutes, a half hour of giving myself attention, I felt, shall we say, differently in relation to that person. Later obviously comes the test of reality, truth, in the next encounter with that person. What would happen? For me it was a surprise to find in my next encounter with that person is simply began to talk and interact in a different way, without thinking, without proposing it to myself, we could say that something different came out of me in my way of being with that person y obviously since my interaction with her was very different. Therefore, when before, for example, we ended

[00:08:59.800]

peleados o discutiendo intensamente con mucha facilidad sin encontrar modos de llegar a acuerdos, ahora resultaba que la comunicación se hacía mucho más fluida, más comprensiva y nos permitía encontrar formas de identificar en qué estábamos de acuerdo y en qué estábamos en desacuerdo, y desde ahí ver qué acuerdos podríamos tomar asumiendo, digamos, las coincidencias y también los desacuerdos. Para mí esto fue definitivamente una perspectiva otra vez muy muy amplia verdad, de

reconocer cómo, cuando me pongo atención, cuando hago esta pausa, cuando me permito escucharme desde mi corporalidad descubro que puedo transformar mis modos de relación, de comunicación, con una persona. Esto es

up fighting or arguing intensely with great ease without finding ways to arrive at agreements, now the conversation was much more flowing, more understanding and we were able to find ways to identify where we agreed and where we disagreed, and from there see what agreements we could come, to given as it were where we coincided and where we disagreed as well. For me this was a perspective once again definitely very, very wide truth, to recognize how, when I place attention, when I make that pause, when I allow myself to listen to myself from my body I discover that I can transform my ways of relating, of communicating, with a person. This is

[00:09:59.800]

otro de los grandes descubrimientos y beneficios que yo he encontrado en esta cuestión de la atención a mi cuerpo, inspirado mucho por esta perspectiva de la filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin y lo del Focusing. Algo más que puedo decir también es que a mí me gusta mucho escribir, y creo que durante muchos años en mi vida he escrito, y recuerdo que al principio, cuando empezaba escribir algunos de los trabajos en la escuela, que desde la universidad o un poco antes, las sugerencias usuales era que anotara las ideas que quería expresar, que hiciera fichas con las citas que yo quería utilizar, que hiciera una especie de índice de los temas a desarrollar.

another of the great discoveries and benefits which I have found in this matter of attention to my body, greatly inspired by the perspective of the philosophy of the implicit of Eugene Gendlin and of Focusing. Something else that I can say as well is that I really enjoy writing, and I believe that during many years in my life I have written, and I remember that at first, when I began to write some assignments in school, and that since the university or a little earlier, the usual prompts were to write down the ideas I wanted to express, that I made cards with the citations I wanted to use, and I made a kind of index of the themes to be developed.

[00:11:00.600]

Y al principio intenté seguir esas indicaciones pero pronto me di cuenta que yo no podía escribir de esa manera, que si yo intentaba escribir siguiendo un esquema preestablecido no venían las ideas; parecía que no tenía nada que decir. Alguna vez creo que algún amigo me dijo "y por qué no escribes como si fueras a escribir una carta. Imagínate que le escribes a alguien en particular y que le vas a escribir una carta". Esa propuesta me resultó interesante y después, cuando fui aprendiendo a escucharme también desde el cuerpo, junté las dos cuestiones: ¿qué tal si ahora lo hago como si fuera escribir una carta a alguien más pero dejándome expresar desde lo que venga en mi cuerpo? Y entonces

And at first I tried to follow those indications but soon I realized that I couldn't write like that, that if I tried to write following a pre-established scheme ideas wouldn't come; it would seem as though I had nothing to say. Once I think some friend said to me, "and why don't you write as though you were going to write a letter. Imagine that you are write to someone in particular and that you are going to write him a letter." I found that proposal interesting and later, when I was learning to listen to myself as well from the body, I joined the two questions: How would it be if now I do it as though I were going to write a letter to someone yet allowing myself to express myself from what may come in my body? And then

[00:12:00.500]

en un primer momento voy a escribir todo lo que venga, no voy a censurar nada, no voy a preocuparme por la sintaxis, puntuación, ni nada de eso, simplemente voy a dejar que fluya y se quede por escrito todo lo que viene desde eso que voy sintiendo. He encontrado muy muy provechosa esta manera de escribir porque muchas veces ya desde el primer borrador vamos a decir diría que lo releo y digo: "¡Mira, no quedó tan mal!" o, quedó bien, ahora necesita una pulida, una cuestión de editorial para quitar a la mejor algunas expresiones que no van como si le fuera a hablar a un amigo sobre todo si es un texto más académico bueno hay que hacer ese tipo de ajustes pero lo central ya estaba ahí. Entonces eso también me empezó

in a first instance I will write whatever comes, I won't censure anything, I won't worry about syntax, punctuation, or anything like that, I am simply going to let it flow and that whatever comes from what I am feeling stays written. I have found the way of writing very, very beneficial because often already from the first draft may I say I re-read and say, "Look, it isn't that bad!" or, it's good, now it needs a little polishing, a matter of editing to remove perhaps some expressions as though one were talking to a friend especially if it a more academic text where it is necessary to make that sort of adjustment but the central point was already there. Then again that too began

[00:13:00.500]

a intrigar para preguntarme con respecto a la creatividad, qué curioso que haciéndolo de esta manera pues me vengan las ideas y las voy pudiendo expresar de una manera que después incluso a mí mismo me resulta sorprendente, como que yo decía "no hubiera pensado que yo tenía esto para decir", o que lo pudiera decir de esta forma. Así que en alguna ocasión que tuve oportunidad de conversar con un conocido que era investigador en matemáticas en una universidad de mucho prestigio en México, la Universidad Nacional Autónoma de México, se me ocurrió preguntarle, le dije, mira, yo no sé qué haces tú como investigador en matemáticas pero quisiera yo preguntarte si me puedes tú describir, ¿qué te pasa a ti, cómo es ese proceso cuando tú te sientes realmente

to intrigue me to ask myself with respect to creativity, how curious it is that doing it in this manner ideas then come to me and I am able to express in a way that later is surprising even to me, as though I said, "I would not have thought that I had that to say," or that I could say it in that way. So once when I had the opportunity to converse with an acquaintance who was a mathematical investigator in a very prestigious university in Mexico, the Universidad Nacional Autónoma de México, it occurred to me to ask him, look, I don't know what you do as an investigator in mathematics but I would like to ask you if you could describe, what happens to you, what is the process when you feel that you are truly creative

[00:14:00.500]

creativo haciendo la investigación en matemáticas? y la gran sorpresa para mí fue cuando él empezó a describir que algo pasaba en su cuerpo, que le ponía atención y que desde ahí le empezaban a surgir ideas importantes para su investigación. Y me sorprendió más porque esta persona no no sabía nada de Focusing y no había leído nada de los escritos de Gendlin, sin embargo en su propia experiencia como investigador identificaba que en esos momentos de creatividad estaba haciendo un proceso muy similar al descrito en el Focusing, por ejemplo.

doing an investigation in mathematics? and the great surprise for me was when he began to describe that something happens in his body, which he puts attention to and from there important ideas for his investigation began to emerge. And I was more surprised because that person did not

know anything about Focusing and had not read of the writing of Gendlin, never the less his own experience as an investigator he identified that in those moments of creativity he was engaged in a process by similar to the one described in Focusing, for example.

[00:14:49.800]

Esto me ayudó a mí a clarificar varios aspectos en relación con la propuesta de Gendlin. Uno, a ir confirmando que estamos hablando de un proceso natural, que estamos hablando de un proceso humano al alcance de todas las personas, que no es que alguno sí lo pueda hacer o no, que la dificultad está más bien en los obstáculos que hemos ido aprendiendo a poner a lo largo de las experiencias de nuestra vida para desentendernos de este proceso, para no prestarle atención, para no hacernos caso; si nos quedamos instalados en la lógica, en el pensamiento, en lo puramente racional y nunca nos damos la oportunidad de atendernos desde el cuerpo pues claro que no nos vamos a percatar de que esto ocurre ¿no? Sin embargo, y me resultó interesante que fuera un

This helped me to clarify various aspects in relation to the approach of Gendlin. One, to continue to confirm that we are speaking of a natural process, that we are speaking of a human process within reach of everyone, that it is not a matter someone can do it or not, that the difficulty lies rather in the obstacles that he have learned to put throughout our life experiences to disengage from this process, not to pay attention to it, not to heed it; if we remain stuck in logic, in thought, in the purely rational and we never allow ourselves the opportunity to attend to ourselves from the body then clearly we will not notice that this occurs, right? Nevertheless, and I found it interesting that it was

[00:15:49.800]

investigador en esta etapa de su creatividad donde él podía identificar esta modalidad también tan claramente reconocida. Entonces yo dije "¡Ah! bueno, entonces estos trabajos del doctor Gendlin lo que me dan son elementos más claros para saber cómo hacerlo, para saber cómo quitar estas dificultades, cómo remover estos obstáculos y cómo ir sacando más provecho de esta conciencia corporal que está presente en mi vida cotidiana y que me permite orientar mis acciones de manera muy atinada, constructiva e incluso creativa. Una vez que yo empecé a convencerme de las bondades de

an investigator in this stage of his creativity in which he could also identify this modality recognized so clearly. Then I said, "Well, then, what these works of Dr. Gendlin give me are clearer elements to know how to do it, to know how to remove these difficulties, how remove these obstacles and how I can continue to get more benefit from this corporal awareness that is present in my daily life and that permits me to orient my actions in a very effective way, constructive and even creative. Once I began to convince myself of the benefits of

[00:16:49.800]

poner atención a mi cuerpo desde cierto tipo de sensaciones y a dejarme orientar por las respuestas que venían desde ahí, pues me pareció también como importante el compartir estos aprendizajes con otras personas. Aprovechando un poco mis actividades profesionales, una experiencia que para mí ha sido también de mucho valor e impacto fue generar un grupo coordinado o hecho en colaboración con algunos estudiantes de psicología y lo ofrecimos a personas que tenían algún tipo de dificultad que identificaban en su vivir y entonces identificamos un grupo de mujeres cuyo punto en común es que había en casa algún hijo o alguna



putting attention on my body from a certain type of sensation and to let myself be oriented by the responses that came from there, well it also seemed to me to share these learnings with others. Taking advantage a little of my professional activities, one experience that has also had great value and impact for me was to create a group coordinated or formed in collaboration with some students of psychology and we offered it to people who had some sort of difficulty that they identified in their living and we then identified a group of women who had in common that they had at home a son or a

[00:17:49.700]

hija con necesidades especiales. Había quien tenía niños con síndrome de Down, o con algún grado del trastorno autista, y entonces estas mujeres se sentían muy tensas, muy agobiadas, muy cansadas, por todo esto que tenían que atender en su familia; incluso varias de ellas tenían varias molestias corporales desde dolores de cabeza, dolores de espalda, hipertensión, gastritis, dificultad para dormir y por supuesto que también identificaban una serie de problemas en sus relaciones interpersonales con los hijos, con el esposo, con la pareja, con otros familiares, porque se sentían a veces tan cansadas que entonces eran como poco tolerantes a muchas situaciones, se enojaban fácilmente. Hicimos este grupo donde la propuesta fue que ellas

daughter with special needs. Some had a children with Down syndrome, or some degree of autistic disorder, and then these women felt very tense, very overwhelmed, very tired, from all that they had to attend to in their family; some even suffered from various physical troubles such as headaches, backaches, hypertension, gastritis, difficulty sleeping and as a matter of fact they also identified a series of interpersonal problems in their relationships with their children, with their spouse, their partner, and other family members, because they felt at times so tired that they had little tolerance for many situations, and they got angry easily. We made this group with the purpose that they

[00:18:49.700]

podieran empezar a ponerse atención desde su propio cuerpo. Y empezamos por dos cuestiones: ¿Cómo promover el silencio interior? y ¿cómo aprender a hacer pausas? El silencio interior tenía que ver con aprender a callar esos diálogos y esos pensamientos internos que muchas personas tienen las 24 horas del día y que no las dejan estar en paz, les generan mucha tensión, agobio y cansancio, y que además, como muchas veces estos pensamientos tienen que ver con preocupaciones y con problemas, pues generan ansiedad, generan estrés, generan desgaste. Entonces, cuando empezamos a proponer algunas actividades como por ejemplo la de "despejar un espacio", en la que ellas podían aprender a no cargar

would be able to put attention to themselves from their own body. And we began with two questions: How to promote inner silence? And How to learn to pause? Inner silence had to do with learning to quiet those inner dialogues and thoughts that many people have 24 hours a day and that do not allow them to be in peace, that generate a lot of tension, sense of being overwhelmed and tiredness, and besides, since often these thoughts have to do with worries and with problems, they generate anxiety, generate stress, generate wear and tear [attrition]. Consequently, when we began to introduce some activities such as that of "clearing a space," in which they could learn not to carry

[00:19:49.700]

sobre sus hombros o en su cuerpo todas las preocupaciones las 24 horas del día, entonces les decíamos: "Imagínate que tú tienes un carrito con ruedas ahí junto a ti, y que vas a dejar en ese



carrito con ruedas todos tus problemas y preocupaciones. Ahí están, no se van a ir, entonces cuando tú tengas el tiempo y estés en la condición de resolver o atender cualquiera de esos pendientes pues vas al carrito, lo sacas y lo atiendes; mientras tanto, no tiene caso que lo estés cargando". Fue muy interesante como ya desde estas actividades algunas personas empezaron a sentirse aliviadas, empezaron a sentirse más relajadas, empezaron a sentir que su agobio iba disminuyendo; luego dialogamos cómo en el estilo de vida que llevaban había tantas cosas que hacer que siempre andaban a la carrera.

on their shoulders or in their body all the worries 24 hours a day, then we said to them: "Imagine that you have a little wagon with wheels there next to you, and that you are going to leave that in little wagon with wheels all your problems and worries. There they are, they are not going anywhere, then when you have time and are in a condition to resolve or attend to any of those pending matters well you go to the wagon, you take it out and you attend to it; meanwhile, it makes no sense to be carrying it." It was very interesting how already from those activities some people began to feel relieved, began to feel more relaxed, began to feel that their burden diminished; later we discussed how given their way of life there were so many things to do that they were always running.

[00:20:49.600]

Y entonces nos aprovechamos de un refrán popular que dice: "Despacio que llevo prisa". No necesitamos sentirnos apresurados, no necesitamos correr con presión porque tenemos muchas cosas que hacer, ¡al contrario! y aunque suena paradójico, podemos darnos el tiempo para hacer una pausa, una pausa para atendernos en nuestro cuerpo, una pausa para atendernos en nuestra respiración y salirnos de la presión y del carrereo automático en que nos metemos durante el día. Entonces igual, paradójicamente, aunque hacíamos una pausa de 5 minutos para tranquilizar, para atendernos, para observar nuestra respiración, lo que ocurría después resultaba mejor porque ellas se descubrían

And then we availed ourselves of the popular saying "Go slowly, I am in a hurry." We do not need to feel pressured; we don't need to race with pressure because we have a lot to do, on the contrary! Although it may sound paradoxical, we can take the time to pause, a pause to attend to our body, a pause to attend to our breathing and come out of the pressure and the automatic rushing that we get into throughout the day. So equally, paradoxically, even though we pause for 5 minutes to calm down, to attend to ourselves, to observe our breathing, what followed had a better result because they found themselves

[00:21:49.600]

con mejor ánimo para hacer lo que tenían que hacer cuando al principio su preocupación era de que cómo iban a dedicar 5 minutos a hacer estas actividades cuando el tiempo no les alcanzaba, entonces fueron descubriendo que, haciendo estas actividades, el tiempo rendía mucho más que si no las hacían. Fueron, a lo largo de 10 semanas, aprendiendo a poner atención a su cuerpo, a reconocer las sensaciones-con-sentido, a expresarse desde ahí, y ellas fueron encontrando modos concretos de irlo aplicando en su vida cotidiana; por ejemplo había quienes decían: "ahora que voy manejando, en lugar de dejarme atrapar por la desesperación, lo que hago es empiezo a poner atención a mi cuerpo o pongo atención a la respiración, y entonces así el

in better spirits to do what they needed to do whereas at first their worry was how could they dedicate 5 minutes to do these activities when they didn't have enough time, so they began to discover that, doing these activities, time was much more fruitful than if they didn't do them. Over the course of 10 weeks, they learned to place their attention on their body, to recognize sensations that had meaning, to express themselves from there, and they began to discover concrete ways to apply it in their daily life; for example some said, "now that I am managing, instead of allowing myself to get trapped in desperation, what I do is I begin to place attention on my body and on I put attention on my breath, and then in that way

[00:22:49.600]

trayecto no se me hace largo, no se me hace pesado, no me enoja; finalmente voy a durar el mismo tiempo en el trayecto si voy enojada o si voy relajada. Entonces pues gano más yendo relajada que yendo enojada. Alguien empezó a platicar también cómo notaba que la frecuencia de los dolores de cabeza había disminuido para su sorpresa, porque ya había intentado incluso con una diversidad de tratamientos y de medicamentos para el dolor de cabeza, sin mucho éxito, y ahora empezaba a notar que con menos frecuencia tenía dolores de cabeza. Y uno de los cambios que a mí me llamó más la atención, quizá por el mismo sentido que se tiene, es cuando una de estas señoras llegó un día y dice: "finalmente lo logré, me di 15 minutos para mí,

the trajectory does not become long, it doesn't burden me, I don't get angry; in the end the trajectory will take as long whether I go annoyed or I go relaxed. So then I benefit more going relaxed than going angry. Someone began to say as well how she noticed that the frequency of her headaches had surprisingly decreased, because she had already tried even with a variety of treatments and medications for headache, without much success, and now she began to notice that she had headaches less frequently. And one of the changes that caught my attention, perhaps because of the same sense one has, is when one of these ladies arrived one day and said: "I finally succeeded, I gave myself 15 minutes for myself,

[00:23:49.600]

para estar yo solita y darme un masaje y poner mis pies en agua calientita y ¡lo disfruté muchísimo! y ¿qué creen? que no pasó nada desagradable en mi familia; cuando yo pensé que si yo me ausentaba, en mi familia iban a ocurrir cosas terribles, pues no, ahí estaban mis hijos, ahí estaba mi esposo, estuvieron muy bien y yo nada más les dije: me voy a encerrar en mi cuarto 15 minutos, voy a poner mis pies en una cubeta con agua calientita y me voy a dar masaje y ¡no me molesten!. Y descubrí que me podía dar esos 15 minutos para mí y me siento muy bien y lo disfruté mucho y ya que descubrí que en mi familia no pasaba nada desagradable si yo me ausento pues ya les dije que una vez a la semana, por lo menos, me voy a dar 15 minutos para mí, para estar como yo quiera o darme mi masajito de pies".

to be all alone by myself and gave myself a massage and put my feet in hot water and I enjoyed it a lot! And, would you believe it?, that nothing disagreeable happened in my family; when I thought that if I absented myself, terrible things were going to happen in my family, but no, there were my children, there was my husband, they were just fine and I only said to them: I am going to close my door for 15 minutes, I am going to put my feet in a basin of nice hot water and I am going to give myself a massage and "don't bother me!" And I discovered that I could give myself those 15 minutes for myself and I feel very good and I really enjoyed it and now I have learned the nothing disagreeable happens if I absent myself, so that now I have told them that once a week, at least, I

am going to give myself 15 minutes for myself, to be as I wish or to give myself a little massage of the feet.

[00:24:49.500]

Esto puede parecer algo como muy sencillo, sin embargo en la dinámica de vida que traían estas personas para ella realmente era una gran hazaña haber descubierto que ella tenía esta posibilidad de darse 15 minutos para disfrutarlos y para descansar y que no iba a generar ningún daño a nadie en su familia. Entonces realmente ir como encontrando que estos cambios en los modos de interacción en buena parte eran favorecidos por su participación en estas reuniones semanales donde lo que hacíamos justamente era darnos tiempo para ponernos atención desde nuestro cuerpo, para aprender a expresarnos desde nuestro cuerpo, para reconciliarnos

This might seem like a very simple thing, nevertheless within the dynamic of the life that these persons live for her it was truly a great accomplishment to have discovered that she had this possibility of giving herself 15 minutes to enjoy and to rest and that it would not create any harm to anyone in the family. Then to really find that these changes in ways of interacting in large part were supported by their participation in these weekly meetings where what we did was precisely to give ourselves time to place attention on our body, to learn to express ourselves from the body, to come into harmony with ourselves,

[00:25:49.500]

con nosotros mismos, para aceptar sin juzgar lo que sentimos, para no querer explicar todo rápidamente y entonces ir descubriendo cómo estos cambios en actitudes distintas se iban traduciendo también en modos de interacción y en modos de relación diferentes en la vida cotidiana, con mucho mayor bienestar.

to accept ourselves, to accept with judging what we feel, not to want to explain everything rapidly and then to go discovering how these changes in different attitude began to introduce changes as well into ways of interacting and in ways of relating differently in daily life, with much more well-being.

[00:26:24.900]

Estas experiencias también de trabajo con este grupo de mujeres obviamente una de las primeras dificultades por ellas reconocidas era "no tenemos tiempo para hacer más actividades". Así que las actividades que empezábamos a proponerles que hicieran 5 minutos o 15 minutos "¡no tenemos tiempo!" Entonces un día les planteé: "¡está bien! a partir de todo esto que hemos ido conversando, de lo que han ido aprendiendo y descubriendo ¿habría algunas actividades que ustedes hagan en la vida cotidiana que podrían hacer diferentes, con esta actitud distinta, pero que no les implique un tiempo adicional?" y una señora se queda pensando y dice: "¡sí, cuando lavo los trastes!" Cuando lavas los trastes ¿a ver cómo podrías tú estar de una

These experiences also of working with this group of women obviously one of the first recognized difficulties for them was "we don't have time to do more activities." So that the activities that we began to propose to them the took 5 minutes or 15 minutes "We don't have time!" So one day I put to them: "Okay! Given all that we have talked about, all that you have learned and discovered, would there be some activities that you do in your daily life that you could do differently, with this different attitude, but that would not take additional time?" and one lady thought and said, "yes, when I was the dishes!" When you wash the dishes, how could you

[00:27:24.900]

manera diferente al lavar los trastes? - "pues poniéndome atención a lo que estoy sintiendo en mi cuerpo al lavar los trastes". Mira qué interesante, le digo. Y ¿qué más podrías hacer? -Pues podría también prestar atención al agua, a los trastes, al movimiento. Dije pues me parece muy interesante lo que estás proponiendo, qué tal si buscas la manera de llevarlo a la práctica para ver desde la experiencia qué encuentras. A otras mujeres también les pareció interesante como que probar cómo al lavar los trastes, actividad que de todos modos tenían que realizar, podían estar poniéndose atención en su cuerpo, atención en sus manos, en los movimientos, al contacto de sus manos con el agua, con el jabón. La semana siguiente yo estaba con toda la curiosidad de saber qué habían encontrado estas mujeres

wash the dishes in a different way? – “well by noticing what I am feeling in my body as I am washing the dishes.” Look how interesting, I said. And what more could you do?- Well I could also pay attention to the water, to the dishes, to the movement. Well I find what you are proposing very interesting, how would it be to put it into practice to see what you discover from experience. The other women also found it interesting to try how when washing dishes, an activity that they had to do anyway, they could be attending to their body, attention on their hands, on the movements, to the contact of the water with their hands, with the soap. The next week I was completely curious to know what these women had found

[00:28:24.900]

al hacer esta actividad; y de nuevo, las sorpresas que dan estas actividades. ¡Estaban muy contentas con lo que habían encontrado! "Una cosa para mí muy importante", dijo una de ellas, "es que me sentí muy tranquila y muy calmada, y antes la verdad que para mí lavar los trastes era una actividad enfadosa, que siempre me peleaba con mis hijos o con mi esposo para que ayudaran y nadie quería ayudar y entonces yo me sentía francamente molesta y fastidiada de que a mí me tocara lavar los trastes, y ahora encontré que haciéndolo de esta manera, esta actividad puede favorecer en mí que me sienta calmada, tranquila y que en lugar de que me sea una carga pues la pueda yo disfrutar". Yo digo bueno pues ahí hay un gran cambio

when they undertook this activity; and freshly, the surprises that these activities give. They were very happy with what they found! “One thing was very important for me,” said one of them, “is that I felt very peaceful and very calm, and before the truth is that for to wash the dishes was an annoying activity, that I always fought with my children and my husband to help with and nobody wanted to help and then I felt frankly bothered and frustrated that it fell to me to wash the dishes, and now I found that doing it this way, this activity can produce in me a sensation of calmness, peacefulness, and that instead of being a chore I can enjoy it.” I say well there is a big change there

[00:29:24.900]

también verdad en la actitud, en los resultados de cómo haciéndolo de manera diferente, poniéndonos atención desde nuestro cuerpo, esta actividad de la vida cotidiana como ejemplo puede tener un sentido muy diferente en nuestra vida, que en lugar de desgastarnos nos genere esta posibilidad de sentirnos con tranquilidad, con calma, en paz, y además va también generando el que no estemos pensando todo el tiempo. Es, como un... yo diría, es como un beneficio adicional, y entonces esto hace que en otros momentos ya no esté yo necesariamente pensando, puedo estar sin pensar y eso me permite estar más atento a lo que estoy haciendo, quito una fuente de desgaste

truly in the attitude, in the results of how doing it in a different way, attending from the body, this daily activity as an example can have a very different sensation or meaning in our life, that instead of wearing us out it generates this possibility of sensing tranquility, calm, peace, and also it means that we are not always thinking. It is, like a ...I would say, it is like an additional benefit, and then this makes that in other moments I am not necessarily thinking, I can be without thinking and this permits me to be more attentive to what I am doing, I turn off the fountain of wear and tear

[00:30:24.800]

que proviene de esos pensamientos de preocupaciones y por el otro lado me pongo en condiciones de una atención más plena, más completa, para hacer lo que estoy haciendo, disminuyo riesgos de equivocaciones y aumento las probabilidades de que lo que haga me va a quedar mejor y con menos desgaste. Yo digo, bueno pues esto es una maravilla porque realmente de una forma relativamente sencilla puedo ir abriendo estas nuevas dimensiones de bienestar en mi vida cotidiana, y lo que me parece muy importante también de enfatizar es que esto es algo que está al alcance de todas las personas. Creo que lo único que hace falta es tener el interés para aprender y

that comes from these worried thoughts and on the other hand I place myself in conditions of more full, complete attention to do what I am doing, I decrease the risk of making mistakes and I increase the probability that what I do will be done better and with less effort. I say, well this is wonderful, because truly in a relatively simple manner I can proceed to open these new dimensions of well-being in my daily life, and that seems very important to me as well to empathize is that this is something within reach for everyone. I believe that the only thing that is necessary is to have an interest in learning and

[00:31:24.800]

para darnos como esta oportunidad de descubrir y probar si realmente es cierto no. A veces, cuando hago algunos talleres, suelo decirles a las personas: "yo te comparto mi experiencia, yo te digo que esto para mí es valioso; lo he visto ocurrir muchas veces en mí y en otras personas, pero lo que quiero con esto es sólo invitarte a que tú te des la oportunidad de probar porque lo que realmente te va a convencer a ti es lo que tú encuentres en tu propia experiencia, cuando tú puedas vivenciar los cambios de hacer estas pausas, de ponerte atención desde el cuerpo, de dejarte orientar por tu conciencia corporal, entonces eso es lo que te va a convencer del valor y del beneficio que eso puede tener para ti; lo que yo te digo, como te mencionaba, espero que te sirva de invitación para que te animes a hacerlo.

to give ourselves this opportunity to discover and try whether it really true or not. Sometimes, when I give some workshops, I tend to say to people: "I share with you my experience, I tell you that this is valuable for me; I have seen it happen many times in me and in other people, but what I want with this is only to invite you to give yourself the opportunity to try it because what will really convince you is what you find from your own experience, when you can experience the changes from making these pauses, from placing attention from the body, from letting yourself be oriented by your bodily awareness, then this is what is going to convince you of the value and benefit that this can have for you; what I tell you, as I mentioned to you, I hope will serve as an invitation to you to inspire you to do it.

[00:32:24.800]

Un campo donde también poner atención al cuerpo, escucharme desde mi cuerpo, que también me ha resultado de mucho interés y beneficio diría que es el campo de la salud corporal y emocional

que día con día me parece que es algo integrado y junto y que esta separación que se hace con tanta frecuencia de lo emocional por un lado y lo corporal por otro es realmente algo totalmente artificial porque en los hechos formamos una sola unidad. Entonces

One field to also place attention to the body, listen to myself from the body, which also I have also found very interesting and beneficial I would say is the field of physical and emotional health that day by day seems to me to be something integrated and joined and that this separation that is made so frequently of the emotional on one side and the physical on the other is truly something completely artificial because in fact we form a singular unity. Consequently,

[00:33:24.700]

es como que sin negar que algunas de las molestias corporales que sentimos pueden tener factores de tipo fisiológico, de tipo de lesión o de tipo de algún agente infeccioso que llega a provocarlas, me parece que también es importante preguntarnos por el sentido personal y emocional que tienen nuestros estados de salud. Y entonces por ejemplo una afección en la garganta pues además de los hongos, bacterias que pueda tener ahí, también podríamos preguntarnos, y además de eso ¿qué está en juego en cuanto a mi modo de vivir o las preocupaciones que tengo ahora en mi vida? ¿qué me está diciendo esa garganta con esos malestares? y últimamente que he estado trabajando más también con personas en esta dirección pues nos hemos ido sorprendiendo

it is as though without denying that some corporal ailments that we feel can have factors of a physiological nature, in the nature of a lesion, or in the nature of an infectious agent that comes to provoke them, I also find it important to ask ourselves about the personal & emotional sense that our states of health have. And then for example an affliction in the throat apart from fungi, bacteria that could be there, we can also ask, in addition to that, what else is in play with regard to my way of living or worries that have in my life now? What is my throat telling me with these ailments? And lately what I have been doing also with people in this direction has been surprising us

[00:34:24.700]

de la diversidad de experiencias personales que van apareciendo cuando prestamos atención a una diversidad diríamos de síntomas corporales o de dolencias corporales. Entonces sin negar que puede haber en juego otros factores que contribuyen a estas dolencias, sí podemos acercarnos también a escuchar lo que esos síntomas o dolencias puedan decirnos y entonces podemos descubrir que hay algunas situaciones de interacción, de modos de vivir que necesitan ser atendidos y que necesitan ser transformados para poder realmente vivir saludablemente. Creo que ahora ya es un poco más común, más aceptable decir

with the diversity of personal experiences that are appearing when we pay attention to a diversity, we would say, of body symptoms or body aches. So that without negating that other factors may be in play that contribute to these ailments, we can indeed come closer as well to listening to what these symptoms and ailments may be telling us and then we can discover that there are some situations of interaction, of ways of living that need attending to and that need to be transformed to really live in a healthy way. I believe that now it is already a little more common, more acceptable to say

e

[00:35:24.700]

que hay enfermedades que tienen un componente emocional muy importante, que hay elementos emocionales que inciden en la generación de algunas enfermedades, y la conciencia corporal y el

abordaje que podemos hacer desde esta perspectiva experiencial lo que nos ofrecen son como alternativas muy concretas de cómo atender estas dolencias, cómo descubrir su significado y cómo propiciar las transformaciones en nuestra vida cotidiana que requerimos para estar saludables. Entonces para mí este es otro campo de veras de mucha amplitud y de mucha riqueza. Recientemente estaba trabajando con una persona que tenía una dificultad muy específica para tragar agua.

that there are illnesses that have an very important emotional component, that there are emotional elements that have a part in generating some illnesses, and body awareness and the approach that we can take from this experiential perspective offer us as it were very concrete alternatives of how to attend to these ailments, how to discover their significance and how to propitiate the transformations in our daily life that we need to be healthy. Recently, I was working with a person who had a very specific difficulty with swallowing water.

[00:36:24.700]

Al principio lo podía hacer sólo bebiendo con un popote y luego lo fue haciendo acercándose una botella pero casi que tenía que dejar muy poquita agua en su boca y luego esperar un tiempo hasta que finalmente podía pasar el agua. Ya había consultado varios médicos, ya había tomado diversos tipos de medicamentos que le habían dado y cuando empezamos a atenderlo desde preguntarse ¿y qué es lo que la garganta nos está queriendo decir? se generó un proceso donde esta persona empezó a recuperar varias experiencias muy intensas emocionalmente hablando en su vida desde diríamos en los últimos 20 años. Y a medida que ella ha podido hablar y expresar todo esto que no había podido

At first she could only do it drinking with a straw and then she began to come close to a bottle but she almost had to leave very little water in her mouth and then wait a while until finally she could let the water go down. She had already consulted with various doctors, she had already taken different types of medication that they had given her and when we began to attend to her with the question “and what is it that your throat is trying to say?” a process began in which this person started to recover various very intense emotional experiences speaking in her life from, say, the last 20 years. And to the extent that she has been able to speak and express all that she had not been able



[00:37:24.700]

decir, ni expresar con relación a estas vivencias tan intensas, ella paulatinamente ha ido pudiendo tomar el agua con más fluidez, de hecho en alguna ocasión que estábamos en una conversación, ella tenía una botellita de agua y yo estaba observándola como con cierta curiosidad para ver cómo, cómo iba a tomarse el agua, si lo haría en pequeños traguitos y de repente me quedé sorprendido porque agarró la botellita y la tomaba con mucha fluidez, como que no había ya ninguna molestia en su garganta. Yo no hice ningún comentario, sólo la observé y ya más al rato ella voltea y dice: "oye, creo que ya me tomé el agua de un solo jalón ¿verdad? creo que ya no tuve que hacer pausas". Dije: creo que sí, creo que ya hay una diferencia mayor en el modo como estás pudiendo tomarte el agua. Fíjate que no me había dado cuenta, dice,

to say, or express in relation to these intense experiences, she has gradually been able to drink water more fluidly, such that on one occasion when we were in conversation, she had a small bottle of water and I was observing her with certain curiosity to see how, how she was going to drink the water, if she would do it in small sips and suddenly I was surprised because she grabbed the little bottle and drank it with great fluidity, as though she did not have any bother in her throat. I did not comment, I only observed her and then some time later she turned and said: "listen, I think I just drank the water in one gulp, right? I think that now I don't need to pause." I said: I think that is so, I think that there is now a big difference in how you are able to drink water. I had not noticed, she said,

[00:38:24.700]

pero me da mucho gusto. Y bueno pues para mí también este es otro ejemplo de esta diversidad de oportunidades y posibilidades de mejorar nuestra vida cotidiana a través de hacer pausas, poner atención a nuestro cuerpo, reconocer cierto tipo de sensaciones y aprender a expresarnos con precisión desde ellas. Entonces pues por eso este asunto de poner atención a mi propia corporalidad, a la corporalidad de otros, se ha convertido realmente en algo importante y valioso en mi vida en estos últimos años y algo que con mucho gusto comparto con quienes tienen interés por aprender y descubrir cómo hacerlo porque estoy más que convencido

but I really enjoy it. And for me it is also another example of this variety of opportunities and possibilities of improving our daily life by pausing, placing attention to our body, recognize a certain type of sensations and to learn to express ourselves with precision from them. So that for that reason this matter of putting attention to my own corporality, to the corporality of others, becomes truly something important and valuable in my life in these last years and something that I really enjoy sharing with whomever has an interest in learning and discovering how to do it because I am more than convinced

[00:39:24.600]

de los grandes beneficios que esto nos ofrece y que es algo al alcance de todas las personas.

of the great benefits that this offers us and that it is something that is available to everyone.

Translated by Charles Herr

*© 2019 Active Pause®. All rights reserved. The source (ActivePause.com) should be properly cited when these contents are used in any form.*