

## Reflexiones de una conversación: Antes y Ahora

Bruno Lenzi  
Florianopolis, Brasil

Escribí estas reflexiones después de haber visto el video de un taller de terapia colaborativa que atendí en Sao Paulo, Brasil, en agosto de 2018, en donde fui voluntario para ser parte de una sesión de consultoría. Unas semanas después, el facilitador del taller me solicitó que compartiera mis ideas acerca la conversación que tuvimos durante la consultoría. Lo que sigue es mi comprensión de las transformaciones que experimenté a través del dialogo, desde ese día hasta ahora.

Comenzamos nuestra conversación acercándonos cuidadosamente al tema personal sobre el que yo quería hablar. Sentí que la facilitadora estaba siendo bastante respetuosa conmigo. Ella comenzó con una pregunta que no me hizo sentir extraño: ¿Por dónde quieres empezar? Cuando comencé a hablar, ella nunca quitó los ojos sobre mí ni me interrumpió. Sabía que ella estaba conmigo y me respetaba porque ella siempre respondía no verbalmente con su cuerpo. Solo cuando terminé mis primeros pensamientos acerca de mi situación, ella hizo una pregunta y su curiosidad se concentró en lo que yo justo estaba compartiendo. Su pregunta me invitó a comentar más acerca de la situación de la que yo estaba hablando y compartir más información para ayudarla a entender mejor. Ella no preguntó por detalles ni información específica, por el contrario, ella se veía realmente interesada en comprender. Fue revelador para mí, como cliente y como terapeuta, experimentar realmente lo que ahora entiendo como *presencia radical*.

Al no interrumpir, solo escuchándome y respondiendo con su lenguaje corporal, ella me dio tiempo para desarrollar mis ideas y mi narrativa. Después de la conversación y las reflexiones durante la consultoría, la facilitadora me comentó en privado que cuando yo acepté ser voluntario, ella sintió que era algo importante. Y cuando yo dije que era algo personal, ella dijo “Sé que debo ser cuidadosa y te acompañaré en el camino”.

Cuando terminé, la facilitadora me hizo algunas preguntas para verificar y clarificar su comprensión acerca de lo que ella había estado escuchando. Esto me hizo sentir escuchado y que no habían existido distracciones entre nosotros. Esto fue seguido por otra serie de preguntas que me hicieron considerar como podía volver a pensar acerca de mis experiencias y ser capaz de explicar nuevamente como me sentía. Sólo sondeando mi propio conocimiento acerca de mi problema, sus preguntas me llevaron a historias viejas acerca de mis experiencias – historias que no había relacionado con mi problema actual hasta ahora. Las preguntas siguientes me invitaron a proveer más información acerca del contexto y, sobre mi conocimiento y la exploración de mi problema. Ella respondía a lo que yo iba diciendo para confirmar que ella iba entendiendo, y sus respuestas me ayudaban a entender más acerca de lo que yo mismo estaba diciendo acerca de mi situación.

Después, ella me hizo una pregunta que contactó con mis emociones: “Ayúdame, si queremos continuar esta conversación en la dirección que más te pueda ayudar ¿en qué dirección deberíamos ir? Este encuadre me puso realmente en la posición de protagonista. Tuve que pensar arduamente y decidir. Yo entendí en ese momento, que yo tenía el poder. A medida que exploraba mi dialogo interno, ella me ofrecía su presencia radical: silencio.

Viendo el video, observé que ella nunca me quitó la vista de encima, nunca miró hacia otro lado mientras esperaba por mis pensamientos. Ese día aprendí a no solo confiar en mi propia

curiosidad como terapeuta sino además en la experticia de cada persona que me consulta. Cada individuo sabe cuál es la dirección que le es más útil en su proceso. Debido a esto, estoy seguro que seré capaz de caminar en cualquier dirección que las personas con las que trabajo consideren que es importante. En otras palabras, yo valoraré la experticia de cada persona con la que yo esté hablando. Esos momentos me llevaron a reflexionar, y esas reflexiones me llevaron a lugares maravillosos. Me sentí distinto. Es difícil de explicar sin entrar en detalles acerca del contenido de la conversación. Sin embargo, si puedo decir que en ese momento, me sentí como el experto en mi problema y más allá de eso, en el experto en mi propio proceso de crecimiento.

Y allí estuvo presente la humildad de la facilitadora, cuando dijo que se disculpaba por su confusión. Le dije que no había nada de lo que disculparse y le agradecí. Ese momento fue precioso. Sus acciones realmente me tocaron y me enseñaron acerca la humildad y el coraje.

Después de esto, algo realmente complejo sucedió. La facilitadora me hizo una pregunta. Yo respondí pero ella quedó en silencio, y su silencio me invitó a pensar un poco más y a conectarme con mi dialogo interno. Ese fue otro momento de transformación. Usé ese silencio como una oportunidad para evaluar y aprovechar nuestro tiempo juntos de la mejor manera posible. Pienso que tener a alguien que muestra genuino interés me inspiró a explorar y a indagar en mi conocimiento y experiencias, ofreciendo en retorno mi intimidad y mi proceso para crear una buena historia entre nosotros. No es que yo quisiera complacer a la facilitadora, quería que ambos sintiéramos intensidad y camaradería en el dialogo. Acercándonos al final de la conversación, nuestra construcción colectiva del equipo de reflexión, me hizo sentir legitimado como cliente. Ella me preguntó si yo tenía alguna preferencia acerca de cómo el proceso del equipo reflexivo podía ser organizado y cuáles eran mis expectativas en cuanto al equipo. Este fue otro momento que realzó el auténtico interés de la facilitadora por entender mis ideas.

Lo que aprendí en esos momentos todavía me acompaña en mi corazón hasta estos días. Cuando nos conectamos colaborativamente con las personas, nuestra participación no es acerca de aprender. Es acerca de ofrecer un espacio para aprender. La facilitadora se ofreció a si misma a caminar a lo largo del camino conmigo mientras yo exploraba un espacio personal difícil para mí. Mientras ella hacia preguntas para aprender, y yo comentaba mis sentimientos y experiencias, yo aprendía, me volvía más conocedor de mí mismo y de mis respuestas en el proceso. A pesar de estar frente a más de 150 espectadores, fue una conversación íntima muy transformadora.

#### **Nota del Autor:**

Bruno Lenzi  
Clinica Movimento  
[brunoplenzi@gmail.com](mailto:brunoplenzi@gmail.com)

#### **Traductora:**

Nelliana Acuna  
[nelliana7@gmail.com](mailto:nelliana7@gmail.com)