

## La práctica *Spiral Blend*

*“Los conflictos más intensos, si se superan, dejan una sensación de seguridad y de calma que no es fácil de perturbar, o bien una ruptura que a duras penas puede ser sanada. Paradójicamente, son justamente estos conflictos intensos y su conflagración lo que se necesita con el fin de producir resultados valiosos y duraderos”*

Carl Jung

La práctica del *Spiral Blend* apareció un día en su forma inicial cuando estaba haciendo *footing* con mi esposa, Judith. Comenzamos a discutir sobre un tema que nos polarizaba de forma recurrente a lo largo de los años: nuestras responsabilidades mutuas en el hogar. Judith dijo: “Realmente me fastidia tener que limpiar lo que tú ensucias cuando quiero tomar un baño. ¿Por qué no puedes limpiar la bañera nunca cuando terminas?”.

Normalmente yo le habría recordado todas las veces que *sí* que hice eso que ella decía que yo *nunca* hago. Y después de esto seguiría un tira y afloja y nos pondríamos cada vez más beligerantes hasta convertirnos en lo que nuestros hijos llamarían “los Bickersons” [comedia radiofónica de los años 40 basada en las continuas discusiones de un matrimonio].



Este día en particular, mientras corríamos y nuestra pelea comenzaba a escalar, tuve los recursos necesarios para percibir una tirantez en mi pecho al inicio del conflicto y hacer una respiración para centrarme. Entonces recordé un movimiento central en Aikido llamado *irimi tenkan*, que había practicado incontables veces, cuando físicamente das un paso para salir del camino de un ataque y después giras para incorporarte/integrarte a la dirección del ataque y así crear conexión, fluidez y unidad. Cuando las palabras y el mensaje de Judith se intensificaron, di un paso y pasé de estar directamente enfrente de ella a estar a su lado, justo fuera de la “línea de ataque”. Para mi sorpresa, con este

pequeño cambio de posición, me pareció que sus palabras llenas de enfado pasaban muy cerca de mí en lugar de alcanzarme, como si hubiera esquivado un puñetazo. Mi pecho se relajó ligeramente, respiré con más facilidad y mi mente se despejó lo suficiente como para separar quién era yo de lo que Judith estaba diciendo.

Recordé que yo valoro escuchar con cuidado, expresarme honestamente y moverme con integridad y gentileza. Aunque con frecuencia no alcanzo a estar a la altura de estas cualidades, son cualidades a las que aspiro en todas las relaciones. Sintíendome ahora un poco más centrado, me coloqué justo detrás del hombro derecho de Judith, corriendo junto a ella, con mi corazón físicamente detrás del suyo. Desde esa perspectiva, podía mirar por encima de su hombro e imaginar lo que ella estaba viendo y sintiendo. desde este punto de vista, sus palabras ya no me parecía que hablaban tanto sobre mí, sino que eran una expresión de su propio dolor. Sin más planes que entender la fuente de su dolor, escuché. Su tono de voz se elevó cuando dijo: “Me enfado mucho cuando yo dejo la bañera limpia para ti y luego, cuando yo quiero tomar un baño, tengo que limpiar la bañera antes de preparar mi baño. No me siento cuidada ni tenida en cuenta.”

Desde un lugar sosegado de mí mismo, le pregunté: “¿Estás molesta porque quieres sentir que somos... compañeros en el cuidado de nuestro hogar?”

Hubo silencio y después un “sí”, seguido de una pausa en la conversación.

Con voz ligeramente temblorosa, Judith añadió: “Últimamente he estado trabajando mucho, y necesito que la casa esté más limpia y ordenada para poder llegar a casa y descansar”.

Asimilé lo que ella estaba diciendo, lo dejé reposar y después reflejé: “¿Estás diciendo que el hogar es tu lugar de descanso, donde encuentras algo así como un santuario apartado del ajetreo diario, y que ciertas cosas, como la ropa doblada y la bañera limpia, hacen de él un lugar de mayor descanso para ti?”



Judith afirmó moviendo la cabeza y sus ojos se llenaron de lágrimas. De repente estábamos corriendo, escuchándonos con empatía sobre un terreno común, y hablando con honestidad. Nuestro conflicto se desvaneció al tiempo que desarrollábamos estrategias para el hogar que pudieran funcionar mejor para ambos. Así nació la práctica del *Spiral Blend*. Si puede ayudar con un cónyuge, es probable que pueda ser útil con casi cualquier conflicto al que te enfrentes.

Esta práctica solo lleva segundos o minutos. La exploraremos lentamente para empezar. He dividido esta práctica en varias partes para que se pueda aprender de forma secuencial. Una vez que encarnes la secuencia sugerida, puedes abandonar la posición y favorecer el uso de tu intuición para valorar qué posición te va resultar más beneficiosa en cada momento dado del proceso.

### ❖ Preparación

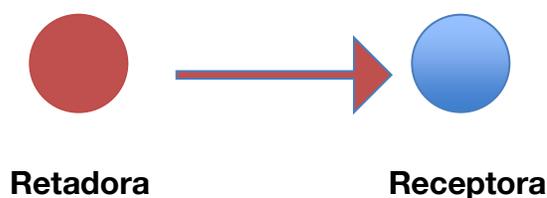
Hay dos roles en esta práctica, la **Persona Receptora** y la **Persona Retadora**. En la preparación inicial para el *role-play* o dramatización, la Persona receptora le dice a la Persona retadora quién es y qué palabras desencadenantes decir. Los viejos traumas pueden re-estimularnos con mucha rapidez, incluso aunque se trate de una dramatización; así que muévete lentamente y con cuidado. En una escala del 1 al 10, de menor a mayor grado de estimulación, busca una confrontación del 2 o el 3. Es interesante e importante tener en cuenta que el cuerpo no diferencia entre lo que es real y lo que es imaginado. Tu cuerpo reaccionará de las maneras que ha practicado más cuando se ha visto frente a un desencadenante o estímulo.

En el *role-play*, cuando eres la Persona Retadora, en lugar de solo representar el papel, imagínate de verdad que eres quien la Persona Receptora te pide que seas. Por ejemplo, si estás interpretando a su hermano, pregúntate cómo podría ser, ser su hermano y trata de permitir que la sensación de ser él te atraviese. ¡Tal vez te sorprendas al ver cómo funciona esto, lo que sientes y lo que sale de tu boca!

**Importante:** En la preparación de esta práctica, uno de los pasos que presentan un reto pero que es necesario, tanto en la vida real como en la dramatización, es ponerse de acuerdo en quién va primero. Por lo general, en un conflicto ambas partes están estimuladas. Pero cuando practiques, recuerda: estamos ralentizando muchísimo las cosas y es la Persona Receptora quien necesitará centrarse, tomar tierra, darse auto-

empatía y dar empatía a la Persona Retadora. Durante esta preparación, tomaos un momento para aclarar quién es la Persona Retadora y quien es la Persona Receptora. Recuerda que estos roles se van turnando. Intentar procesar simultáneamente momentos en los que hay desencadenantes puede convertirse rápidamente en un lío. Tal vez necesitéis volver a empezar varias veces para tener claro qué persona está más estimulada y quién es más capaz de dar empatía. Los conflictos nunca son una línea recta que va de un punto a otro. No tengas miedo de volver a empezar. No hay forma de hacer mal esta práctica; solo se trata de aprender y mejorar.

#### ❖ Estímulo y Causa



**Persona Retadora:** Ponte de pie directamente enfrente de la Persona Receptora, apúntala con tu dedo y pronuncia la frase desencadenante que te ha pedido que digas, por ejemplo: “¿Por qué nunca limpias la bañera cuando terminas?!” o “¿Qué rabia me da que me interrumpas todo el tiempo!”. Recuerda que tú no eres responsable de los sentimientos de las demás personas. Tú eres responsable de tus sentimientos. Es esencial identificar y separar el *estímulo* (lo que dice la Persona Retadora) de la *causa* de tu dolor, de tus propios sentimientos. Los sentimientos que surgen proporcionan las pistas sobre cuáles son tus necesidades.

#### ❖ Contracciones centrales y estrategias centrales

**Persona Receptora:** Cuando las palabras desencadenantes de la Persona Retadora te llegan, retira tu atención de ellas para localizar el centro de cualquier tirantez, sensación o dolor emocional que sea estimulado en tu cuerpo. Esta es tu contracción central.

Pregúntate:

- a. ¿Dónde hay tirantez en mi cuerpo?
- b. ¿Cuáles son las sensaciones y dónde son más fuertes?
- c. ¿Cómo ha cambiado mi respiración?
- d. ¿Se ha atenuado o intensificado la emoción en algún lugar? ¿Dónde?

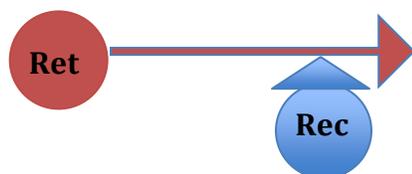
Haz un repaso del cuerpo. ¿Está sucediendo algo en tu pecho, tus hombros, tu espalda o tus piernas? Lleva curiosidad y atención a cualquier contracción o sensaciones que sientas. Date cuenta de los relatos, juicios o reacciones internos que salen a la superficie. En este punto, trata de no analizar las cosas. Simplemente fíjate en qué surge y suelta tus evaluaciones. Aprésala y suelta. Describe en detalle a tu compañera/o lo que estás experimentando.



**Nota:** Si te cuesta mucho localizar específicamente dónde están las contracciones y sensaciones en tu cuerpo --si el estímulo parece estar en todas partes o en ninguna-- es probable que hayas escogido una situación que es de más de 2 o 3 en la escala de 1-10. Escoge algo menos intenso. La práctica de la *Spiral Blend* puede ayudarte a atravesar estos momentos cuando la explores en profundidad. Yo recomendaría que cuando empieces a aprender esta práctica, te familiarices con todas las facetas de la *Spiral Blend* antes de pasar a dramatizaciones o aplicaciones más intensas. Todas las personas tienen sus propias maneras de responder al estrés y al conflicto. Nuestros sistemas pueden manejar sólo cierta cantidad de intensidad antes de que se disparen las respuestas de lucha/huída/parálisis y pasemos automáticamente al modo por defecto de nuestros patrones de comportamiento históricos y condicionados. (Véase *Estrategias Centrales, Capítulo 5.*)

Cuando estás sobreestimulado/a y no sabes qué hacer, pasa a la siguiente fase de la práctica para ayudar a aliviar tu sistema lo suficiente como para poder pensar con más claridad y centrar tu atención en tu interior. Esto también te ayudará a sentir y localizar tus contracciones centrales y tus estrategias centrales más claramente.

**Auto-Regúlate**      *La Persona Receptora sale de la línea de ataque*



Es casi imposible empatizar cuando estás abrumado/a por el dolor emocional. Cuanto más relajado/a estés, más consciente puedes estar y más puedes sentir. Cuanto más puedas sentir, más pueden orientarte tus emociones hacia lo que más necesitas en el momento presente. Cuando estás relajado/a, las personas a tu alrededor se relajan.

### La Práctica Viento



*Da un paso fuera de la línea*



*Observa cómo pasa*



*Nota de dónde venía*

**Persona Receptora:** Pasando de la posición viento (véase arriba), da un paso para “salir de la línea de ataque” y, mientras la Persona Retadora sigue señalándote y hablando hacia tu posición original, mira a ver de dónde vienen las palabras y luego gira la cabeza para seguir las palabras de la Persona Retadora y la energía que queda tras ellas cuando pasan por tu lado. No te quedes concentrado en la Persona Retadora; recuerda girar la cabeza. Después de que hayas visto pasar ese tren de palabras, gira la cabeza una vez más para notar dónde se originaron las palabras. Este movimiento es bastante parecido al de un torero que da un paso efectivo y eficiente hacia un lado para esquivar al toro, que pasa rápidamente de largo.

Moverte a la posición viento te ayuda a tener una perspectiva diferente de la cuestión. Da un paso fuera de la línea y mantén la misma cantidad de distancia entre tú y la Persona Retadora, teniendo cuidado de no desplazarte más lejos o más cerca de la Persona Retadora. Esta posición viento no se trata de irse o de forzar la interacción. Se trata de atender tus sentimientos y tomar una nueva perspectiva mientras se mantiene la conexión.

**Persona Receptora:** En la posición viento, nota en silencio:

- a. ¿Qué sensaciones sientes ahora en tu cuerpo?
- b. ¿Cómo es diferente de cuando estabas de pie directamente en la línea de ataque?

- c. ¿Cómo te llegan las palabras ahora?
- d. ¿Disminuye un poquito la estimulación en esta nueva posición?
- e. ¿Han cambiado algo tus sentimientos o juicios hacia la otra persona?

### ❖ Auto-empatía

*No limites a hacer algo: estáte ahí.*

La auto-empatía es una escucha interior donde pones el foco de tu atención en tu mundo interior de sentimientos, emociones, estados de ánimo, sensaciones e historias, que aparecen en respuesta a los altibajos de la vida. Debes recuperar una sensación de centramiento, de conectar con quien tú eres y con lo que te importa, para dejar a un lado tus intenciones ocultas, tus juicios o tu apego a los resultados. Y simplemente, escuchar. Esto es difícil. Aprender a quitar eso de en medio para escucharte plenamente es algo que puedes cultivar para lograr hacerlo durante periodos de tiempo cada vez más largos. En esos momentos, tu inteligencia somática te puede orientar hacia lo que necesitas.



- En la posición viento, lleva las manos a la altura del pecho, con los codos ligeramente flexionados y los dedos apuntando hacia delante. Ahora frota vigorosamente las palmas de las manos.

2



- **Extiende los brazos.** Separa las manos y extiende los brazos y los dedos como si fueras a atrapar una pelota grande. Fíjate en si hay cosquilleos de energía en tus manos por la fricción de las palmas.



- **Toca tu corazón.** Lleva las palmas y su calidez a tu corazón. Recuerda y aprecia tu corazón.



- **Despierta tu barriga.** Ahora conecta tu corazón con tu barriga acariciando tu torso desde el corazón hasta la barriga. Despierta tu barriga dando palmaditas en la parte frontal, lateral y posterior.

Presta atención al centro de toda esa sensación.

- ❖ **Conecta contigo mismo/a (“toma tierra”):** Acércate al suelo. Con el pie izquierdo hacia delante, flexiona las piernas ligeramente para sentirte centrado/a y conectado/a a la tierra. Sitúa las manos a los lados del cuerpo y a unos 30 cm enfrente de ti, con las palmas abiertas hacia el suelo y los dedos bien abiertos. Mantén tu cuerpo vertical, con la cabeza por encima del corazón y el corazón por encima de la barriga. Tómate un momento para apreciar la tierra que te sostiene, que está por debajo de todas las personas; donde encontramos comprensión, y que brinda más sentido a la vida.

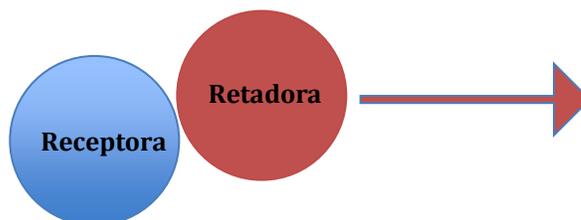


Algunas preguntas que puedes hacerte para centrarte, conectar contigo mismo/a y “tomar tierra”:

- ¿Qué me importa profundamente?
- ¿Cuál es la “tierra”(base) sobre la que me sostengo?
- ¿Qué cualidades del ser brindan significado y alegría a mi vida?

Todas estas preguntas te llevan a recordar quién eres. Encontrar lo que te conecta a tu “tierra” te ayuda a diferenciar entre lo que otra persona está diciendo o haciendo y quien tú eres. Tómate el tiempo de agradecer el suelo sobre el que estás de pie y lo que valoras profundamente. Cuando hayas conectado con tu “tierra” y recuperes tu sentido del ser, puedes pasar al siguiente paso: empatizar con tu compañero/a.

## Empatía



*La Persona Receptora se coloca justo detrás de la Persona Retadora*

Este es un momento en el *Spiral Blend* donde el más ligero contacto es el más potente. Encontrar tu “tierra”, la base sobre la que te sostienes, es un paso necesario para conectar con la “tierra” de otra persona. Encontrando un terreno común, lo que valoramos y nos importa profundamente, es donde encontramos el entendimiento.

**Persona Receptora:** Una vez que has accedido a tu propia “tierra”, da un paso para situarte justo detrás del hombro de la Persona Retadora, mientras ella continúa señalando hacia tu posición original y pronunciando las frases desencadenantes.

\*En Aikido, este ángulo de entrada se llama *shikaku* y significa “ángulo de entrada óptimo”. *Shikaku* es una posición muy segura para adoptar cuando se recibe un ataque y también el ángulo de entrada más efectivo para armonizar la situación de manera efectiva. Cuando la Persona Receptora se coloca en *shikaku*, centrada, conectada con sus recursos y preparada, la danza entre el yin y el yang comienza; el saber y el misterio comienzan.

**Persona Receptora:** Entra con cuidado y lleva la palma de tu mano directamente detrás del corazón de la Persona Retadora, *pero no hagas contacto todavía*. Simplemente escucha con la intención de conectar con la “tierra” de la Persona Retadora. Escucha sin la intención o la presión por “arreglar las cosas”. Mira por encima del hombro de la Persona Retadora y mantén la apertura y la curiosidad acerca de cómo podría ser estar en su lugar. En esta posición, la Persona Retadora apenas puede verte. En cualquier momento, si te ves estimulado/a o atrapado/a por el drama de las palabras que la Persona Retadora está pronunciando, vuelve a la posición viento y a las posiciones de “toma de tierra” para volver a centrarte.

En este momento, con el corazón tras el otro corazón, con tus juicios y estímulos fuera de tu camino, la conexión es naciente. Hay un momento de conexión que se produce antes del contacto, antes de pronunciar ninguna palabra.



Cuando escuches las palabras de la Persona Retadora, mantén una actitud abierta y pregúntate:

- a. ¿Qué está sintiendo esta persona?
- b. ¿Qué le encantaría a esta persona tener en mayor medida?
- c. ¿Cuáles son las necesidades más profundas bajo las palabras?
- d. ¿Cuál es la base tierra sobre la que se sostiene esta persona?

Elegir bien el momento es proceso y paciencia y esperar una oportunidad. Hay ritmo en toda comunicación. *Hay un momento para iniciar y comenzar, un momento para escuchar, un momento para la acción, y un momento para finalizar.* Si no prestas atención al espacio en una canción y aceleras el pulso, eso perjudica a la canción. Es lo mismo con las relaciones.

El propósito principal de los intentos de empatizar o conjeturas empáticas, es crear conexión. Escucha pacientemente y con humildad. Presta atención al ritmo de este despliegue. Dale muchísimo espacio. Espera a sentirte movida/o por una sensación o algún atisbo de que entiendes la “tierra” sobre la que se sostiene la Persona Retadora. Solo entonces haz una conjetura empática. Como un *crescendo* que se acerca en una canción, deja que el impulso se acumule dentro de ti hasta que te sientas movido/a. A continuación, haz tu conjetura.

### **Persona Receptora:**

Para ayudarte a entender la calidad de presencia y escucha necesaria aquí, imagínate que has viajado una gran distancia, has escalado una montaña para estar en presencia de una persona anciana muy sabia y ahora tienes la oportunidad de hacerle una sola pregunta a este individuo divino. Tómate tu tiempo para pensar y sentir, comprueba qué te dice la intuición y después haz tu única pregunta con humildad, respeto y gratitud.

El nombre para este conmovedor momento, en Aikido, es *dai-ai*. Traducido del japonés, significa “gran amor”. También se puede traducir por “momento de implicación”. Es el amor que todo lo abarca, que nos recuerda que somos uno y que nuestras necesidades son una. *Dai-ai* es cuando se sostiene a la otra persona en un campo de escucha empática y se perciben las intenciones más profundas que hay bajo el conflicto. En Aikido, el momento *dai-ai* se produce justo antes de que tenga lugar la interacción física, cuando tus propias intenciones están claras y estás preparado/a, de modo que para

cuando tu atacante actúa, ya se ha terminado. Literalmente, puedes detener el conflicto antes de que se vuelva físico o violento.

Es aquí cuando la más ligera conjetura empática puede ser la que más favorece la conexión. La cualidad de estar físicamente detrás muestra que de verdad quieres entender quién es la otra persona, por el bien de una conexión amorosa.

**Persona Receptora:** Asegúrate, cuando te expreses, que es claramente una pregunta y no una afirmación. Con el tiempo, encontrarás tu propia manera genuina de conjeturar acerca del nivel tierra de los sentimientos y necesidades de las otras personas. Por ahora, aquí tienes un par de ejemplos de maneras de hacer conjeturas empáticas:

- Me imagino que te sientes frustrado/a y te encantaría recibir algo de agradecimiento, o quizá simplemente ser escuchado/a. ¿Es así?
- ¿Estás sintiendo rabia porque entré en tu habitación sin avisar, porque valoras mucho la privacidad y quieres que se respete la tuya?

**Persona Receptora:** Cuando expreses tu conjetura empática, sabrás por la reacción que invoca cuán cerca o cuán lejos estás de conectar con las necesidades de nivel tierra de la Persona Retadora. Si te acercas, percibirás un cambio visceral que de alguna manera muestra que la tensión se libera o se reduce, porque la Persona Retadora empieza a sentirse escuchada y la resistencia disminuye. Saborea este precioso momento y no te precipites a llenar el espacio con palabras. Simplemente aprecia esta cualidad de conexión. Baja el ritmo y siéntela profundamente.

*Este cambio es un momento en el que has entrado en tu corazón y has tocado a otra persona; cuando el conflicto ya no es un conflicto sino un lugar para explorar de forma colaborativa.*

Recuerda cómo se siente. Este momento creativo, con demasiada frecuencia, se apresura o se pasa por alto.

**Persona Receptora:** Una vez que percibas el cambio y la sensación de conexión, cuidadosamente, con el tacto más ligero posible, coloca la palma de tu mano sobre la espalda de tu compañero/a. Este contacto inicial es de extrema importancia. En el momento en que tocas a alguien, la persona se organiza en torno a ese contacto. Un contacto compasivo no deja nada que resistir. En medio de una pelea, ser tocado/a de

esta manera brinda alivio e intensifica la sensación de conexión. Si la otra persona percibe titubeo, manipulación o intenciones ocultas en tu contacto o en tus palabras, puede surgir una sensación de desconfianza.

Otro principio de Aikido es el *zanshin*. Se refiere a un estado de consciencia, de alerta relajada. La traducción literal de *zanshin* es “mente que permanece”. Literalmente, significa permanecer absolutamente atento/a al siguiente movimiento, justo después del movimiento previo.



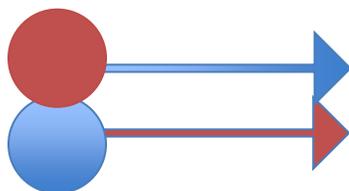
El siguiente pulso en el ritmo del *Spiral Blend* es la respuesta de tu compañero/a. Asegúrate de no apresurar el momento entre la conjetura empática y la respuesta, o podrías arruinar la belleza del despliegue de la canción. El corazón no tiene necesidad de apresurarse. Casi siempre son nuestras cabezas las que tienen prisa. Con frecuencia, la respuesta de tu compañera/o te permitirá saber si has dado en el clavo y, de alguna manera, si escuchas con mucha atención, tu compañera/o te dará pistas para encontrar el camino. Siempre tómate el tiempo de sentir cómo llegan tus palabras a tu compañero/a.



Cuando pases del último movimiento a este, recuerda todo el cuidado y el esfuerzo que hizo falta para prender la conexión. Al igual que cuando se enciende un fuego, el trabajo no termina cuando prende la primera llamita. Es necesaria una cantidad determinada de aliento y de yesca para seguir construyendo el fuego; demasiada cantidad o demasiado poca, podría hacer que el fuego se apague. De modo que con tu presencia y atención a esa pequeña llama que has prendido, continúa desde el punto en que la Persona Receptora acaba de poner una mano sobre la espalda de la Persona Retadora.

**Persona Receptora:** Abre mucho espacio entre tus palabras y las palabras de la Persona Retadora. Con cuidado y paciencia, sigue conjeturando a nivel de tierra qué hay

debajo de las palabras de la Persona Retadora. Escucha y, cuando comiences a sentir resonancia, que empezáis a entenderos, sin cambiar la dirección, lentamente y con suavidad, lleva la conversación hacia delante. Con tu mano en la espalda de la Persona Retadora, sugiere poco a poco con tu tacto la intención de caminar un rato en la dirección en la que la Persona Retadora apunta. Se trata de sugerir este movimiento, no de empujar.

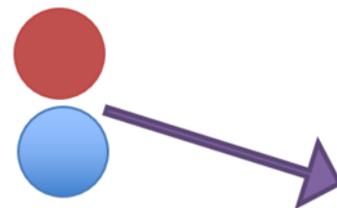


**Persona Receptora:** Cuando sientas una conexión y un entendimiento creciente entre tú y la otra persona, desplázate gradualmente desde detrás de la Persona Retadora hasta quedar a su lado. Sigue sosteniendo las necesidades de la Persona Retadora con cuidado, mientras traes a colación lentamente y con respeto lo que *a ti* te encantaría y valorarías en este momento, también. Ten cuidado de no introducir en la conversación estrategias, juicios o intenciones con apego a resultados. Poned vuestras necesidades mutuas sobre la mesa en primer lugar.

### Estrategias mutuas

Hay un momento en la práctica de Aikido que se llama *ai ki*. Esto es cuando el conflicto se convierte en un movimiento armonioso hacia una mayor conexión y entendimiento.

**Persona Receptora:** Suavemente, con tu mano descansando sobre la espalda de la Persona Retadora, seguid caminando juntos hacia delante. Mantén el foco en el momento presente y una actitud abierta a posibilidades. Continúa la conversación con empatía y honestidad. Una vez que podáis articular las necesidades mutuas, las estrategias vendrán con facilidad. Cuando se comparten las necesidades mutuas, se apunta en una nueva dirección: la Persona Receptora y la Persona Retadora, como compañeros/as, empiezan a caminar en una dirección que honra las necesidades de las dos personas, y que refleja esta nueva colaboración.



### Internalizar la práctica

Por supuesto, en medio de un conflicto parecería bastante absurdo extender los brazos y adoptar la posición viento, o dar un paso para colocarse a la espalda de la persona con la que estás hablando. Llevar a cabo esta práctica con un/a compañero/a de formación te ayudará a iluminar lugares en los que se produce bloqueo y estimulación, así como lugares donde alimentar la conexión profunda. Monta sesiones para practicar el *Spiral Blend* a modo de *role-play* en grupos y con compañero/as y amigo/as. Con el tiempo serás capaz de pasar por las posiciones del *Spiral Blend* en tu mente sin mover el cuerpo o haciendo micromovimientos sutiles que te recuerden el trabajo corporal pleno. He aquí algunos ejemplos:

- Cuando quiero “tomar tierra”, muevo los dedos de los pies para sentir el suelo y me imagino que echo raíces.
- Giro las palmas de las manos a la espalda, para encontrar apoyo tras de mí.
- Para imaginar la posición viento, pivoto ligeramente el cuerpo y me imagino que las palabras de la otra persona se deslizan pasando sobre mí en lugar de alcanzarme de lleno.

Cuando Judith percibe algunos de mis micromovimientos en medio de nuestras discusiones, sonrío porque sabe que los hago para estar más presente con ella. Inventa tus propios micromovimientos; lo que sea que te resulte cómodo y te recuerde los pasos de las danzas.

Como yo hice mientras hacía *footing* con mi esposa, busca tus propias formas creativas de integrar el *Spiral Blend* en tus interacciones diarias. Cuanto más practiques, más cosecharás e incorporarás una manera de armonizar el conflicto en tu ser.

En una ocasión impartí un taller en Duncan (Columbia Británica), llamado “Encontrar Terreno Común”, al que asistieron 12 padres y sus hijos varones de entre 11 y 13 años. Los niños que entran en la pubertad crecen y cambian a un ritmo tan rápido que a veces es difícil para las madres y los padres hacer los cambios internos necesarios para no quedarse atrás. Una práctica central en esta formación fue la *Spiral Blend*. En el centro del círculo, John le habló a su hijo en un *role-play* que recreaba un conflicto que estaban teniendo en casa. Le dijo: “¡No hagas tanto ruido! ¡Tengo que llevar tapones todo el día

para protegerme en el taller de carpintería y necesito un poco de silencio aquí!”. En ocasiones anteriores, lo habitual había sido que su hijo Andrew asintiera con la cabeza y en nada de tiempo estuviera otra vez haciendo tanto ruido como antes. John siempre se enfadaba más y el conflicto escalaba.

Acompañé a Andrew en el *role-play* para que diera un paso y se retirara del camino de las palabras de su padre y se tomara un momento para conectar consigo mismo, “tomar tierra”, recordando qué era más importante para él. Andrew dijo: “Me importa la honestidad. Me importa que las personas se escuchen unas a otras. Me importa que las personas se ayuden unas a otras.” Estas eran las cosas por las que estaba dispuesto a plantarse en su propia vida. Entonces se movió para situarse detrás de su padre, mirando por encima del hombro de su padre para imaginarse lo que éste estaba viendo y sintiendo. Su corazón se alineó con el corazón de su padre al colocarse tras él. Desde esa posición, fue capaz de escuchar el tono de voz elevado de su padre sin juicios ni intenciones ocultas. Se sintió centrado y conectado consigo mismo.

Ahora Andrew podía dar algo de espacio a su padre y sentir lo que había bajo sus palabras. Conectando en ese momento con la “tierra” de su padre, con suavidad le preguntó: “¿Estás molesto porque has trabajado muy duro hoy y necesitas silencio para descansar?” Su padre permaneció de pie mientras Andrew añadía: “Y tal vez te gustaría que entendiera de verdad lo duro que trabajas para apoyarme a mí también, porque te importo. ¿Es así? ¿Estoy en lo cierto, papá?” La sala quedó en silencio. John estaba ahí de pie, con cara de pasmo. Sus hombros y su espalda parecieron asentarse. Su respiración se hizo más silenciosa. El color regresó a su rostro. Sus ojos se humedecieron. Simplemente se giró, enmudecido, y con el agradecimiento más gentil, dijo: “Hijo mío”. Se abrazaron. La belleza y realización de esa conexión se extendió como una ola por la sala. La empatía para una persona toca a todas las demás. En la puesta en común, John describió el momento: “Sentí una conexión con mi hijo que me encanta y que había echado mucho en falta”. No es inusual que un padre eche en falta la clase de conexión que tuvo con su hijo cuando era más joven.

En otro taller, William estaba peleándose con su esposa Elaine. Elaine era una mujer muy inteligente y con mucha energía, tenía un puesto de gerencia en un trabajo muy estresante. En un *role-play*, él se situó detrás de ella. Estaba escuchando cómo ella se desahogaba sobre lo duro que le resultaba vivir con el caos en su hogar. Dijo: “Tiras la ropa sobre la silla en lugar de colgarla en las perchas. Siempre dejas en la bañera una

capa de suciedad que yo tengo que limpiar. ¡Estoy demasiado ocupada para cuidarme de todo!”

Si William no se hubiera centrado antes de situarse en la posición de *shikakoo* (detrás de su corazón), con toda seguridad se habría sentido criticado y culpado. Sí que se sintió un poco incómodo, y su pregunta salió algo precipitada y “mental” cuando le preguntó: “¿Te sientes enfadada y estás queriendo un poco de facilidad en casa?” Elaine respondió: “Sí, estoy enfadada porque nunca guardas las cosas”. Esto volvió a estimular a William, así que le pedí que volviera a la posición viento para dejar que las palabras de ella pasaran de largo. Conectó consigo mismo, con su “tierra”, y recordó dónde estaba. Volvió a situarse tras ella y escuchó para entender qué le estaba molestando. Esta vez estaba notablemente más calmado, sin tomarse personalmente lo que ella estaba diciendo y, con su corazón tras el corazón de ella, simplemente escuchó. Casi en un susurro, dijo con suavidad: “¿Estás necesitando tiempo para descansar cuando vuelves a casa después de trabajar todo el día, y quieres que sepa que si la casa estuviera más cuidada, eso sería una verdadera ayuda?” Elaine permaneció de pie, casi estupefacta. Era como si hubiera estado apoyada en la puerta para entrar y, de repente, la puerta se abrió inesperadamente. Sus ojos se llenaron de lágrimas, su comportamiento se ablandó y, con un nudo en la garganta, llena de agradecimiento, dijo: “Sí”. La atención de todas las personas estaba fija en el momento, y las lágrimas fluyeron en los ojos de varias personas. Se hizo la conexión.