

El terapeuta también necesita ser escuchado y escucharse

11 preguntas que transforman una sesión



G U Í A · A U T O I N D A G A C I Ó N · P A R A T E R A P E U T A S

El terapeuta también *necesita ser escuchado*

11 preguntas · Antes · Durante · Después

*«Tu principal herramienta de trabajo
no son tus manos ni tus técnicas,
sino tu propio estado interior.»*

Este documento está organizado en tres momentos:

Antes · Durante · Después

No es un checklist. Es una invitación a la autoindagación honesta.

El anclaje del terapeuta

La calidad de cualquier sesión terapéutica está directamente relacionada con el estado de tu sistema nervioso antes de que el cliente llegue. No puedes crear un campo de seguridad desde la prisa, la preocupación o la mente analítica. Aquí empieza el trabajo real.

1. ¿Desde dónde estoy sosteniendo el campo?

¿Estás en tu eje —tu línea media— o estás volcado mentalmente hacia el cliente antes de que haya llegado? Si ya estás «encima» de él con la mente, bloqueas el espacio antes de empezar. Comprueba tu pelvis, tus pies, tu espalda. ¿Puedes habitar tus propios apoyos antes de buscar los del otro?

2. ¿He establecido mi estado de presencia neutra?

¿Puedes llegar a un lugar interno donde no necesitas que esta sesión vaya de ninguna manera en particular? La neutralidad no es indiferencia; es la base desde la que la escucha genuina es posible. Sin ella, lo que llamas «tratamiento» es en realidad tu agenda disfrazada de ayuda.

3. ¿Cuál es mi intención hoy?

Si tu intención es resolver un síntoma específico antes de que el cliente haya llegado siquiera, ya has cerrado el espacio antes de abrirlo. La pregunta correcta no es «¿cómo resuelvo esto?» sino «¿puedo ser un testigo imparcial de lo que emerge?». La intención de curar a toda costa es, frecuentemente, una necesidad del terapeuta, no del cliente.

La danza relacional

En el campo que se crea entre tú y el cliente, la comunicación es constante pero sutil. Estas preguntas no se formulan en voz alta ni de forma interrumpida: son un hilo de conciencia que mantienes activo mientras escuchas con las manos.

4. ¿Estoy escuchando la salud o solo la lesión?

Es fácil perderse en los patrones de tensión. Pero el trabajo terapéutico más profundo no consiste en luchar contra la restricción, sino en encontrar dónde está operando la vitalidad a pesar de ella. Pregúntate: ¿hay algún lugar en este cuerpo donde la vida se expresa con libertad ahora mismo?

5. ¿De quién es lo que estoy sintiendo?

Durante la sesión puedes sentir ansiedad, dolor o tristeza. Antes de interpretarlo como información del cliente, detente: ¿esto existía en ti antes de que él llegara? La confusión entre tus propias emociones y las del cliente no solo te agota; altera la sensación de seguridad que el sistema del cliente necesita para abrirse.

6. ¿He pedido permiso al sistema de forma no verbal?

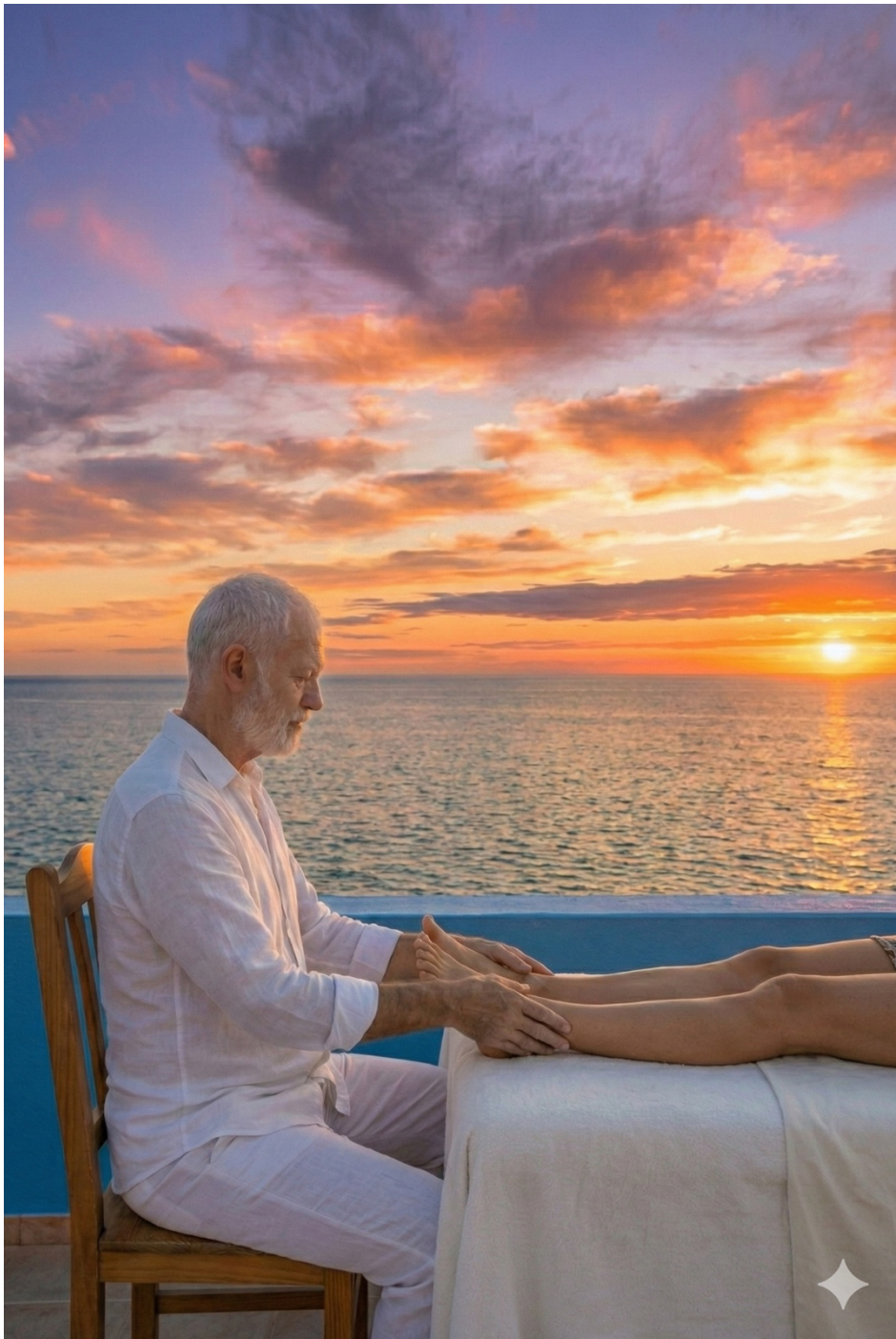
A veces las manos tocan el cuerpo, pero el sistema energético del cliente todavía no ha abierto la puerta. ¿Sientes esa invitación sutil, o estás asumiendo que porque el cliente está tumbado ya tienes acceso? Hay una diferencia enorme entre entrar y ser invitado a entrar.

7. ¿Estoy intentando que algo suceda?

Si notas que estás «empujando» un proceso o forzando un resultado, detente. ¿Puedes confiar plenamente en la sabiduría del propio sistema del cliente? El mayor obstáculo en cualquier terapia de contacto es la necesidad del terapeuta de sentirse útil. La quietud incómoda suele ser el momento más terapéutico de toda la sesión.

8. ¿Estoy cómodo con el silencio y la quietud profunda?

Cuando el sistema entra en un momento de quietud profunda, el terapeuta a menudo se inquieta e impulsa inconscientemente una salida. ¿Puedes simplemente estar ahí, sin hacer nada, siendo un faro? La tolerancia a no-hacer es una habilidad que se entrena, no un don.



Integración y crecimiento

Cuando el cliente se va, el trabajo del terapeuta no ha terminado. La reflexión post-sesión es el espacio donde conviertes la experiencia en aprendizaje real y donde identificas qué partes de ti todavía necesitan ser escuchadas.

9. ¿Hubo algún momento en que perdí mi centro?

Identifica el disparador: ¿fue un síntoma concreto, una emoción del cliente, algo que dijo o no dijo? Sin juicio. Solo observación. Ese momento es exactamente el lugar donde tienes trabajo personal por hacer. Los clientes que más te activan son, frecuentemente, tus mejores maestros.

10. ¿Cómo fue el cierre de la sesión?

¿Permitiste que el sistema del cliente se orientara de nuevo al entorno antes de levantarse, o hubo prisa —tuya o del reloj? El cierre descuidado puede deshacer en dos minutos lo que se construyó en una hora. La sesión termina cuando el sistema del cliente lo indica, no cuando el temporizador suena.

11. ¿Qué aprendí hoy sobre la salud?

Cada sesión es una lección sobre cómo la vida se organiza a sí misma. ¿Qué te mostró este cuerpo que no esperabas? ¿En qué lugar encontraste la salud donde creías que solo había restricción? Anota una sola observación antes de que se disuelva en el ruido del día.



«En cualquier terapia de contacto, la técnica es el 10%.

La presencia es el 90%.

*Si tus manos están quietas pero tu mente está atrapada analizando,
no estás en presencia: estás en un ejercicio intelectual.»*

Esta guía es un regalo de bienvenida al

Sendero del Dragón

La newsletter de terapia y desarrollo que sale los martes y los viernes.

Si te ha resultado útil, compártela con quien también camina este sendero.

craneosacral.net

