

UNA TEORÍA SOBRE
LA ACEPTACIÓN POSITIVA INCONDICIONAL
EN PSICOTERAPIA

Mary Hendricks, Ph.D
Directora del Instituto de Focusing

Traducción; Antonio Briones y Edgardo Riveros

El proceso de creación de nuevos conceptos teóricos ha sido invisible hasta el momento. Pensando desde el Borde (PDB) propone un orden formulado en pasos secuenciales, pero este proceso no es lineal ni predecible. En él se comienza sin saber el término o concepto al cual se ha de llegar. Hay muchas vueltas que realizar e influencias tangenciales que hacer. Es como si hubiera habido siempre una respuesta inmediata frente a las instrucciones.

El procedimiento PDB para la construcción de teoría, está diseñado para trabajar en lo que de alguna manera conocemos pero no hemos podido decir aún. Se va más allá de las ideas preconcebidas y comenzamos desde el sentido propio de lo que sabemos.

El saber sentido, trabajado en este documento, proviene de la experiencia de muchos años de trabajo como una “Terapeuta Centrada en el Cliente”. El fundador de la psicoterapia centrada en el cliente, Carl Rogers, postulaba tres actitudes como “condiciones, básicas y suficientes” para la facilitación del cambio terapéutico, ellas eran : Empatía, Congruencia y Aceptación Positiva e Incondicional (API). Las condiciones propuestas por Carl Rogers son el fruto de 50 años de muchos trabajos de investigación. La utilización del PDB creará conceptos teóricos para la API y luego los volveré a utilizar para hacerlos extensivos a la Terapia Centrada en el Cliente, buscando caminos conjuntos para solucionar problemas.

Paso 1:

DEJA QUE TOME FORMA UNA SENSACIÓN SENTIDA.

Elegiré algo en mi cuerpo que aún no puede ser decirse. Tengo este sentido de saber en mi sensación sentida (un borde distinto físicamente confuso) al que puedo volver siempre que lo desee.

Para tener una sensación sentida distinta ahora, llevo mi atención a mi cuerpo, y pregunto, "¿Qué hay sobre Consideración Positiva Incondicional, qué quiere decirse y qué no he sido capaz de decir?" Espero a que se forme una sensación sentida sobre API. Esta sensación es físicamente sentida y aún no tenga palabras explícitas para referirse a sí misma. Esta es una sensación sentida.

Escriba unos párrafos de su sensación sentida.

Hubo siempre una tensión entre dos "de las " actitudes necesarias y suficientes postuladas por Rogers. Las definiciones de API y congruencia no parecen ir juntos. La congruencia significa que los terapeutas son exactamente conscientes de sus sentimientos, mientras que API significa el sentimiento de calidez, aprecio, valorando las las experiencias del cliente o lo que éste haga, pase lo que pase. Le preguntaban a menudo cómo ambas cosas pueden ser consecuentemente posibles. La calidez hacia el cliente no es algo que uno pueda "decidir" solamente para luego sentirla. Obviamente los terapeutas a menudo ven comportamientos dañinos y destructivos y a veces sienten la cólera, el desaliento, la aversión, repugnancia hacia un cliente. Este podría parecer ser la congruencia pero esto no sería API. Con tomar conciencia congruentemente de sentimientos negativos allí aparecería la API. Pareciera, por definición, que cuando somos conscientes de sentir la aversión, ya estaríamos sintiendo al mismo tiempo el respeto incondicional.

El entendimiento que aún no puedo articular, se diferencia del habitual en que se considera que se tiene en un mismo tiempo un conjunto de sentimientos negativos y un respeto incondicional. Siento que la gente es perfecta aún cuando siento sus imperfecciones. "La perfección" por lo general significa la ausencia de defectos. Siento, pero no he sido capaz de explicar que en la API uno experimenta la perfección de una persona con bastante precisión en ver sus defectos al mismo tiempo.

En esta misma dirección, escriba el entramado central en una oración corta, con una palabra clave o frase, aunque la oración no lo diga realmente. Subraye la palabra clave o la frase en la oración.

Escribo una oración esperando que las palabras surjan directamente de mi sensación sentida. El significado de estas palabras es todavía desconcertante.

Yo y la otra persona somos perfectos, exactamente cuando somos, y no tengo ningún deseo de cambiar ni yo ni a la otra persona.

ANOTE UN CASO.

Encuentro un breve período de tiempo, posterior a la significación real de algún suceso. ¿Cuándo he experimentado realmente ésto, la otra persona y yo somos perfectos exactamente cuando somos? Lo sentí sobre mi hija recientemente.

Ella me dijo; “Este es solamente el modo que soy – alegre, deseosa, simpática, obsesiva, loca. Así es como soy yo. “Me sentí disgustada. Me pareció, que se llamaba a si misma "obsesiva" "y loca", ella se definía en etiquetas y sentí que ella perdería la naturalidad de lo que ella realmente es”. Cuando articulé esto, me pude percatar de que no tengo que definirla, debido a que no hay categorías etiquetables en relación a las personas. Entonces sentí que ella era completamente perfecta y que yo no podía cambiarla por más que quisiera.

Ahora tengo un ejemplo actual y una oración que comienza sobre API.

Paso 2:

EL HALLAZGO DE ALGO QUE SEA ILÓGICO EN SU SENSACIÓN SENTIDA.

El hallazgo de lo que hace que no sea el sentido lógico habitual, escribir una sentencia ilógica (o una paradoja).

Yo y la otra persona somos perfectos exactamente cuando somos. Exactamente del modo imperfecto en que nosotros hiciéramos todo lo que hagamos. Entonces somos perfectos en nuestras imperfecciones.

Tomaré la imperfección como parte de la perfección, aunque este tipo de entendimiento sea ilógico. Sin embargo, tengo algo más complicado que no puedo expresar aún. En PDB se le llaman a esto “un conjunto ilógico”.

Paso 3:

PERCATESE , QUE SUS SIGNIFICACIONES NO SON LOS SIGNIFICADOS ESTÁNDARES DE LAS PALABRAS.

El PDB implica las relaciones entre el lenguaje y la sensación sentida. Cuando tenemos algo nuevo para decir, el sentido habitual de las palabras no dice lo que significamos.

Escriba la definición de diccionario habitual de la palabra que subrayo en el paso 1 y vea lo que usted está significando.

PERFECTA: El significado del diccionario de la palabra **perfecta** no se define del mismo modo a como yo la significo. El significado de diccionario se refiere a: “**Cumpliendo con un estándar ideal**”. A diferencia de mi manera de significar, que es: “**Exactamente cuando somos**”, no una colección estática de rasgos o contenidos de personalidad.

Dale una vuelta más a tu sensación sentida y deja que otra palabra emerja desde ella para decir lo que estas significando. Y escribe la definición habitual de la segunda palabra que nace de tí

MOVIMIENTO: Esta palabra significa para mí en este momento que una persona es una especie de flujo en movimiento, entonces lo cotejo en el diccionario con el significado habitual de la palabra “movimiento”, que en cierta forma yo no comparto, “movimiento de una posición a otra”.

Dale otra vuelta a tu sensación sentida y deja que una tercera palabra emerja de ella. Escribe también las definiciones habituales de la tercera palabra.

FRANQUEZA: Pero "la franqueza" puede significar informar algo fielmente y explicar claramente algo vago. Esta palabra también no dice lo que signifíco.

Aceptar el hecho de que ninguna palabra establecida en este párrafo es definible en términos de diccionario, más bien corresponden a otra lógica.

Paso 4:

ESCRIBA EN UNA ORACIÓN O FRASE NOVEDOSA PARA EXPRESAR LO QUE USTED SIGNIFICO CON CADA UNA DE LAS TRES PALABRAS EN EL PASO ANTERIOR.

Este paso del PDB debe generar nuevas frases que puedan decir lo que no se podía decir anteriormente. Una sensación sentida puede ser vista y entendida dentro de mi particularidad, pero será comprensible por muchas personas cuando se haya articulado. Mi lenguaje articulado lo creará en ellos.

Escriba lo que usted quiso que la palabra significara, lo que esta palabra arrastra de su sensación sentida que las otras dos no hacen.

Tomo cada palabra del paso 3 y le dejo hablar de mí y mi sensación sentida o más bien que hago mediar mi definición a la definición pública. Siento lo que quise que la palabra significara. El sentido de ésto se hace posible usando el lenguaje se expresa nuevamente .

- Por "**perfecto**" quise significar que una persona es una textura enorme de vida en que la cual no debería sacarse nada.
- Por "**el movimiento**" quise significar que una persona se desenreda por sí misma siempre, intrínsecamente.
- Por "**la franqueza**" quise significar libre de clasificaciones.

Paso 5:

AMPLÍE LO QUE DESEE QUE CADA PALABRA QUISIERA DECIR A TRAVÉS DE ORACIONES DE MAYOR FRESCURA Y LINGÜÍSTICAMENTE INSOLITAS.

Usando las palabras principales o frases del paso 4, escriba una o dos oraciones algo raras, a fin de ampliar hacia adelante lo que usted ahora quiere decir con cada una de las palabras o frases. En cada una de las nuevas oraciones, subraye o destaque lo que es nuevo e importante.

En mi propio llevar adelante, sé de que cada una de estas frases que construiré o otras que construiré, es para sacar frases nuevas más adelante. Estas pueden sorprenderme hasta a mí, debido a que ellas son lo que quiero decir con API. Al realizar estos pasos, esto es una verdadera diversión. Surgen nuevos cruces. Las nuevas frases los resaltan. Estas no son frases comunes en el lenguaje público. Ellas no pueden ser entendidas, pero al menos no serán tomadas como unas ideas comúnmente definidas que no tienen significado. Pregunto en mi sensación sentida lo que quiero decir con cada frase.

Por “**la textura enorme de lo vivo de que nada debería ser sacado**” significo que aun si hay contenido negativo que nos tientan al impuesto, al impuesto debe destruir la perfección.

Por “**el desenredo intrínseco**” significa un contraste constante en torno al significado inicial y un movimiento en espiral comparado al camino anterior, en uno mismo de tal modo, que viene hacia fuera, a nuestro propio movimiento ya avanzado.

Por “**definiciones**” significo modelos o formas distintas que paran el crecimiento celular y se abren creativamente a un nuevo espacio, abierto a la experiencia. Entre modelos hay muchos espacios sin ocuparse de significados. Significo más que mis percepciones. Significo una especie de interrupción de la vida corporal y física.

Escriba una frase " en cadena" de las tres palabras originales y las frases principales novedosas en la ranura subrayada en su oración del paso 1. Al final de su cadena añadan... ”

La otra persona y yo somos perfectos exactamente cuando somos, en el movimiento, intrínsecamente desenredo, una franqueza que es libre por definiciones, una textura enorme de vitalidad, de que nada debería ser sacado y en que las formas distintas no dejan vacíos “...” y de cualquier manera no tengo ningún deseo de cambiarla a ella o yo.

Ahora tengo mucho más lenguaje nuevo para expresarme mejor y de un modo muy personal sobre la Consideración Positiva Incondicional.

Paso 6:

COLECCION FACETAS

Coleccione diferentes facetas, cualquier ejemplo que haya realmente sucedido.

Las facetas son los casos actuales "de este saber" aún inarticulado que comienzo a RASTREAR. Al incluir tiempos cuando esto pasó, lo que alguien dijo, cualquier incidente que se relacione con ello, aún cuando no pudiéramos decirnos por qué ellos son relevantes. Nuestras facetas son piezas de algo mayor, porque un caso vivido es superior a la generalización conceptual. Una generalización es abstracta y por lo tanto no hay nada vívido que impulse hacia delante el significado, mientras que cualquier verdadero acontecimiento de vida tiene una inmensa precisión. La estructura compleja puede surgir en respuesta a preguntas. Por lo tanto las facetas pueden llevar adelante la estructura hacia nuestros conceptos sentidos en camino y en desarrollo.

Elija algunas facetas y escríbalas con los detalles que se relacionan con su sensación sentida. Subraye (destacando) los datos concretos que traen "algo" que usted podría querer capturar.

Faceta: Marido.

Un cliente me dice que él lucha con algo para no seguir tan deprimido como se siente, lo que desea "cubrirlo" o tapanlo para lograr sobrellevar y finalmente aceptarlo. Me doy cuenta e intento darle la bienvenida y cariñosamente sentirlo, dejándole venir sin cubrirlo a fin de que sea aceptable. Noto además como dándole la bienvenida y cariñosamente siento comprensión hacia su lucha. Una imagen sale de mi marido y sus humores "deprimidos". Yo tenía siempre dificultad con ellos. De repente siento un amor aplastante por mi marido, sintiéndole y queriéndole exactamente como él es. Lo amo, no a pesar de, sino exactamente "siendo en" su depresiones. Sus depresiones son la parte exacta de cómo él es. Siento que si él hubiese sido diferente, aunque ello haya sido un ápice diferente, el universo habría sufrido una pérdida irreparable. Esta mirada y este amor a mi marido eran un momento de lo que quiero decir con API.

Faceta: Sin – protección.

Aprendí algo acerca de API de una cliente que dice lo siguiente, "no tengo que saber lo siguiente. No hago, para hacer algo. No tengo que erigir cambios abruptos de mi ritmo personal, para protegerme del dolor." Ella no manipula su experiencia propia o de los demás.

Faceta: Soledad

Cuando tengo un estado de ánimo difícil por largo del tiempo, a menudo me siento solo. Pero también siento que no deseo cambiar la situación. Cuando dejé "ser" a mi soledad, una inmensa apertura me sobrevino vívidamente. Este sentido inmenso de la vida que sobreviene al aceptarnos tal y como somos es en gran parte lo que quiero decir con API.

Faceta: Clientes que se definen

¿Cuándo mis clientes, en la discusión de una situación, se definen de algún modo, por ejemplo; “soy estúpido,” “soy malo,” “soy demasiado sensible,” les digo, “Pero qué es la situación entera realmente para usted? ¿Cuál es su sentido corporal de esta situación entera? ” Su respuesta puede desenredar estas definiciones. Los clientes pueden volver hacia sí mismos de tal modo que ellos salen de su propio movimiento obstinado.

Copie su faceta original del paso 1 aquí.

Faceta: Hija

Mi hija me dijo, “Este es solamente el modo que soy – alegre, deseosa, acelerada, obsesiva, loca. Esto y así es solamente quién soy. ” Me sentí disgustada. Me pareció doloroso, llamándose a sí misma "obsesiva" "y loca", ella definiéndose en cajas, fragmentadamente y que estuviese perdiendo el toque singular con aquello que realmente es. Cuando articulé esto, me dí cuenta que yo la definía por lo que ella dijo. Ella en realidad estaba siendo solamente expresiva. Me dí cuenta que no necesito a la definición de ella, porque no existe algo igual como cajas en relación a la gente. Entonces sentí que ella es completamente perfecta, si es como exactamente ella es y que yo podría desear que cambiara de ningún modo.

Estos son las facetas de mi significado sentido sobre API.

Paso 7:

PERMITA QUE LAS FACETAS CONTRIBUYAN HACIA UNA ESTRUCTURA MÁS DETALLADA.

Al ir construyendo una teoría le queremos dar más estructura (patrones). En una teoría como PDB, los patrones de conceptos permanecen relacionados con la faceta inicial, en tiempo presente. De este modo, puedo entrar en su complejo significado y dejar que surjan más cosas inestructuradas. El proceso de PDB y mi teoría de la API son alternativamente una relación circular de patrones con texturas empíricas. Como aspectos de la teoría PDB se relacionan con la textura y sus definiciones no frenan el crecimiento celular ni producen vacíos en el significado, puedo usar las frases que he hecho hasta ahora para llegar a decir algo totalmente nuevo y vívido.

Cada faceta, me da cuenta de que hay muchas relaciones implicadas entre los diferentes detalles. Encontré un patrón entre el significado sentido de ciertos detalles que me parecen relevantes.

Dejé a mi respuesta de significado sentido que se conectara con la pregunta, “¿Exactamente qué nuevo significado vívido surge con esta faceta referido a la API?”

Patrón de aquella faceta "respecto a esposo"

Somos perfectos en sí, lo somos en verdad, a pesar de nuestras imperfecciones. Somos perfectos "a pesar" de nuestras imperfecciones, esto no significaría que lo que es perfecto se diferencia de la imperfección. Más bien el sentido que le otorgo es que la perfección incluye a la imperfección, ésta última es una parte de la perfección.

Patrón: **Si algo se saca, lo que haya sido deja de ser.**

Patrón de la faceta "no protegerse"

¿Cómo mi cliente no es capaz de protegerse del dolor emocional de otra persona? Ella dice, "siento el dolor, pero no es todo, porque nunca es todo lo que está ahí, siento a la persona que está ahí y no solamente el dolor".

Cuando trato de hacer lo que dice ella, tomo el dolor que siento a cerca de alguien y clarifico un espacio alrededor de ello, de modo que el dolor no sea lo único que está ahí. Veo que ella tiene razón. Yo tendía a separar el dolor de la textura y de la persona entera. Entonces yo sentiría sólo el dolor y si éste fuera el caso, tendría que protegerme. Cuando comencé a concebir la textura de la persona, entonces puedo sentir a la persona, no solamente el dolor. De este modo ya no tengo que hacer algo para protegerme.

Patrón: **Cuando tomamos únicamente un aspecto de la textura, tenemos que protegernos de aquel aspecto.**

Patrón de la faceta "de soledad"

Al estar sola puedo ver mi soledad como un modelo emocional y conductual e inferir algunas cosas al respecto. Por ejemplo: debo estar sola porque nadie quiere ocupar su tiempo en estar conmigo, o tal vez me equivoco, porque algo en mí prefiere la soledad antes que una compañía). Ciertas rutinas sociales (como las tareas cotidianas, como ir de compras) hacen que yo postergue mi soledad. Pero cuando no quiero cambiar mi soledad por la rutina del día a día, hago lo que llamo "una grieta en lo cotidiano".

Patrón: **Cuando siento mi propia textura en el patrón de soledad, entonces hay una gran apertura en la vida.**

Patrón de la faceta "lo que los mismos clientes definen"

Cuando pregunto, ¿"Pero, qué hay en toda esa totalidad de la situación para usted?" entonces ahí la persona puede ver su propia textura.

Patrón: **el hecho de cambiar desde la definición específica a la de la totalidad del sentimiento de la situación completa, permite ver el modo en que la textura se mueve en el patrón.**

Patrón de la faceta "de hija"

Yo me resisto a emplear mal las mismas palabras de mi hija para señalar mismas las definiciones que ella utiliza. A ella le gusto un determinado modelo de significación y dijo que ella era precisamente ese modelo. Entonces recién me acordé que los modelos no son verdaderos en relación a las personas.

Patrón: Se puede rechazar ver la vida en función de patrones (categorías, definiciones, modelos, estructuras o discretas formas) recordando que los modelos no son reales en comparación con la gente.

(Aquí omití “Paso 8: Cruzando las facetas” “y Paso 9: Escriba libremente”)

No es necesario que se completen siempre todos los puntos del modelo del PDB, debe hacerse según se necesite. Completando solamente los nueve primeros pasos se abren nuevos modos de trabajar en diferentes campos, notando aspectos diferentes, estudiando y añadiendo otros modos de enseñar en la sala de clases. Ahora este momento, he desarrollado muchas frases, los modelos de mi sensación sentida original y además de las facetas que reuní. Podría detenerme aquí con mi lenguaje más enriquecido con los diferentes detalles del modelo y recién entonces sería capaz de comunicar lo que antes no podía decir acerca de esta aceptación positiva incondicional (API). Sin embargo, quiero continuar mi propósito de construcción de una teoría.

EDIFICACIÓN DE LA TEORÍA.

En la segunda fase del PDB desarrollo términos y definiciones para la teoría.

Paso 10:

SELECCIONANDO TÉRMINOS.

Elija tres palabras o frases los que serán en forma temporal "SUS" términos . Llámelos "A", "B" y "C".

Reviso mis numerosas frases y patrones y me pregunto cuáles serán las más importantes para mi sensación sentida respecto de la API. Encuentro las siguientes:

- A : Una textura enorme de vida.**
- B : Patrones. (discretas formas y definiciones distintas)**
- C : Las encuentro en pleno despliegue.**

Ahora defina A en términos de B, y también en términos de C. Primero escriba cada ecuación como una fórmula vacía: "A = B", "A = C". Sustituya el signo = con la palabra "ES". Llene las palabras o frases A y B y C con lo que le significan.

La textura enorme de la vida **ES** un patrón.

La textura enorme de vida **ES un** despliegue pleno.

Ahora usted tiene dos afirmaciones que pueden ser correctas o equivocadas.

Es necesario hacer modificaciones a las afirmaciones. Mantenga la palabra "ES" para sustentar el lugar en donde surgirá el nuevo patrón. No llene las relaciones con asociaciones que le suenen familiares. Asegúrese que usted guarda la sensación sentida de trasfondo.

Modifico las oraciones de modo que ellas no sean obviamente falsas. Esto es posible de hacer porque cada uno de mis términos vino de la misma sensación sentida. Y desde luego están relacionados dentro de mi sentir.

La textura enorme de vida (A) **ES** algo que está en patrones (B).

La textura enorme de vida (A) **ES un** despliegue pleno (C).

*Para modificar A = B he añadido las palabras **algo que está en**. Para modificar A = C, añadí **un**. Hice sólo estos mínimos cambios porque quise evitar explayarme en las uniones entre los antiguos términos o caminos familiares. Quise desarrollar relaciones nuevas desde mi propia sensación sentida.*

Siéntase usted libre de jugar con todas las oraciones posibles en relación a los términos que ha utilizado. Desde un A= B y A = C, quizás B es una clase de C, o C es una especie de B, o B que contiene a A en sí mismo y

es de algún modo C. Usted puede jugar con la lógica abiertamente, no utilizando estrategias preestablecidas.

Olvídese por ahora de la lógica, puede sentirse libre de hacer oraciones en las cuales combine los términos, o construya un nuevo término o dos.

En el juego que he realizado con las declaraciones posibles, he logrado generar la siguiente oración:

Ya que los modelos (B) tienen la textura (A) en ellos, y ya que la textura es un despliegue (A es C), y la textura despliega los modelos en los que está.

Pienso que este raro modelo es verdadero, no obstante, no es lo que trato de expresar desde mi sensación sentida. Pienso que la textura crea realmente los modelos en donde ella está, creando continuamente y re-creándolos, pero quise significar algo diferente a "desplegar". Quise decir que en la textura API se despliegan las diferentes categorizaciones; y por "categorizaciones" quiero decir una cierta clase de modelos que "reducen" a un mero crecimiento celular, la definición de una persona. La persona podría verse solamente como aquello que definen los patrones. Entonces este juego reconstructivo de la lógica sólo me deja entrever que B el cual quise decir como en "A = B" no es de alguna manera el mismo B que formule en "A = C".

En mi sensación sentida de "los patrones" del ser humano vivo, siempre tienen textura en la vida del ser humano, pero a veces ellos también pueden definir de alguna manera a la persona. Una cosa definida no tiene ninguna textura. Las cosas definidas no están en la definición de textura. El despliegue de esta definición consiste en qué quiero decir con "textura es A despliegue" (A = C) en nuestra definición principal de nuestro trabajo: la consideración positiva incondicional **API**. Veo que "los patrones" no son "definiciones", pero pueden hacerse definiciones con ellos, tal como hemos visto en la textura desplegada de API, para nuevamente dejarles ser patrones con dicha textura.

Usted puede dirigir su proceso y permitirle a su "Ser" que haga una clarificación interna desde lo central que expresa su sensación sentida.

Siento un gran entusiasmo al descubrir esta diferencia emergente entre patrones y definiciones. Juego otra vez "con una lógica abierta" a fin de generar más oraciones desde mi entusiasmo plenamente sentido. En este jugar con mis términos me voy sintiendo libre de repartir términos, hacer nuevos términos, combinarlos, clarificando desde mi sensación sentida aquella relación entre los términos:

La gente desaparece en las definiciones.

La gente vive en patrones.

Entonces los patrones desaparecen en las definiciones.

La textura es algo que ocurre en los patrones que pueden ser tomados como definiciones, en las cuales ella no está.

La textura es algo que ocurre en patrones, de los que pueden hacerse algo más que lo que no está en la textura.

La textura está en los patrones; por lo tanto ella los desenreda cuando éstos se han hecho definiciones en las cuales ella no está.

La textura se despliega en algo en que ella no está por sí sola.

(*Desarrollo natural dos-a un lado "de patrones"*). *La textura está siempre en patrones, pero cuando los patrones son tomados como la definición de lo que una persona es entonces ellos se hacen "definiciones" y la textura no está en ellos. Por lo tanto ahora puedo decir.*

La textura está en modelos, pero ella despliega los modelos en que se han hecho las definiciones.

Mis trabajos de lógica abierta dicen lo que yo quiero decir.

Al finalizar el paso 10, cuando el conjunto central de su sensación sentida se ha expresado a través dos o tres términos, ella "ESTÁ" en el trasfondo. Si sus términos han cambiado, entonces elija nuevamente los términos centrales y llámelos A, B, y C.

Conservo A como "una gran textura de vida" y conservo B como "patrones" y nuevo "definiciones" en C:

A = *Gran textura de vida.*

B = *Patrones.*

C = *despliegue de definiciones.*

Escríbalos como "A es B" "A es C".

La gran textura de vida ES algo que está en patrones.

La gran textura de vida ES un despliegue de definiciones.

Paso 11:

PREGUNTE SOBRE LA RELACIÓN INHERENTE QUE HAY ENTRE LOS TERMINOS.

El objetivo de paso 11 es articular la nueva relación entre los términos. Hacemos esto "cruzándolos", dejando a cada término desarrolle su nuevo sentido preciso en relación a los otros términos. Entonces encontraremos "la relación inherente" entre los términos, preguntando, "¿Cuál es la naturaleza del término, de modo que esto sea como es, y SEA en la medida de que es una versión de otro término?" Usamos frases como "lo que ello es de tal modo que..." o "independientemente es del modo que..." para sostener el espacio en el cual los eslabones inherentes formarán la sensación sentida.

Añada la palabra "inherente" después de vocablo "ES" en sus dos oraciones. "A ES inherentemente B". "A ES inherentemente C". Hágalo aún Usted no sabe aún lo que esto significara.

Usando mi oración $A = B$, pregunto, “¿Cuál es la **gran textura de vida** (A) de tal modo que ES intrínsecamente algo que está en **patrones** (B)?”

Ahora concentrándome en averiguar lo intrincado de la sensación sentida, me pregunto ¿por qué A ES inherentemente B? ¿Cómo están inherentemente relacionadas estas cosas? ¿Cuál es la naturaleza de A, de tal modo que es B o en esta relación se constituye como B? Escriba abajo lo que usted descubra. Dele un nombre a la unión inherente. Ahora usted ya tiene un eslabón entre A y B. Este eslabón es un nuevo término. Haga esto también “con A ES inherentemente C”.

Me pregunto. ¿“En mi mí sensación sentida, cuál es la gran textura de vida general? ¿Y cuáles son los patrones?”

¿“Cuáles son los patrones en los que radica la gran textura vida ?” Ya dije que los patrones son formas distintas. Una forma distinta es visible para algo. Ir dando forma es el único camino que puede haber. Si hay solamente igualdades infinitas entonces no habría ALGO. Un patrón es el modo en que la textura es visible para algo. Realmente, los patrones humanos son la visibilidad de la textura. ¡Sí! ¡La visibilidad humana consiste en sus patrones! La gran textura de vida ES lo que se ve través de o en los patrones. Y algo que se ve , es visto desde el exterior. Entonces el eslabón inherente entre textura y patrones es la visibilidad desde fuera. *Añado el eslabón inherente tras mi oración $A = B$. Mi oración era “la gran textura de vida es patrones”, Ahora sería así.*

La gran textura de vida es algo que es visible desde fuera en patrones.

Ahora tomo mi oración $A = C$ y pregunto. “¿Qué es la gran textura de vida de tal modo que esto sea inherentemente un despliegue de definiciones? Y ¿qué despliegue de definiciones es tal que es la gran textura de vida? ”

En paso 5. Dije que el despliegue es un movimiento espiral de la entrada hacia atrás de tal modo que uno va hacia fuera al avanzar. “Volviendo atrás, se sale , y al salir en el propio movimiento ALGO avanza” ALGO se mueve desde el interior. Ah, ahora veo que "vivo" (textura enorme de los vivos) también se mueve desde el interior. El despliegue se mueve desde el interior, cuyos movimientos del interior son precisamente la textura. El eslabón inherente entre textura y despliegue es **el movimiento desde el interior**.

¿Y cuáles son las definiciones en que la textura es desplegada? A lo largo del día, la mayor parte de nosotros observa a otros en función de patrones definidos. Tomamos a las personas desde las categorías descriptivas y patrones característicos que vemos, pero estos son validos sólo desde el exterior. La textura recae en el exterior. La textura se mueve desde el interior y sus movimientos del interior despliegan lo que sólo se exterioriza; y solamente lo que se exterioriza son las definiciones. En conclusión, el mismo “**movimiento desde adentro**” es el eslabón entre la textura y las definiciones que se despliegan.

Lleno este eslabón inherente tras de mi oración $A = C$. Mi frase era, “la gran textura de vida (A) despliega las definiciones (C)”. Ahora quedaría así.

Moviéndose desde el interior, la textura es un despliegue de definiciones.

Pero no estoy satisfecha solamente con afirmar que las definiciones suelten la textura dejándola avanzar hacia fuera. Quiero tener un eslabón adicional inherente. ¿Pregunto, “Cuál ES una definición que inherentemente suelta la textura hacia fuera?”

¡Desde luego! Las definiciones son patrones abstractos. “Abstraigo” medios que pueden ser quitados a partir de algo y aplicados a algo más. Entonces ellos no hacen caso de la textura de cada uno. ¡Es la razón inherente por la cual los patrones abstraídos no tienen nada dentro! Y es el sentido en el cual las definiciones existen sólo desde el exterior. Entonces las definiciones son patrones aplicados a la gente, de tal modo que las personas parecieran ser sólo lo que es definido por el patrón.

Llamaré patrones únicos a aquello definido por el patrón y así lo distinguiré como un nuevo término, separado y listo para las definiciones.

Declaro la inherencia entre los patrones únicos en que la textura se despliega formalmente:

Los patrones únicos pueden ser quitados de una cosa y aplicados a otra cosa. Qué puede ser ese ALGO que es quitado de una cosa y aplicado a otra cosa y que abandona cada cosa.

ALGO abandona cada cosa no tiene nada dentro.

ALGO no tiene nada dentro y existe sólo exteriormente.

Un ALGO existe sólo cuando se exterioriza un despliegue de movimientos desde el interior.

Cada vez que llevo adelante más mi teoría, puedo definir la API con mayor exactitud.

Ahora puedo decir que la Consideración Positiva Incondicional (API) está considerada como ALGO que se da a través de patrones que permiten dar visibilidad a la textura que se despliega en patrones únicos.