

LA ACTITUD DE NO SABER

Por Ann Weiser Cornell, PhD.

***Este artículo apareció originalmente en Enero de 1994,
editado en The Focusing Connection.***

Traducción: Luis Robles Campos.

Estar dispuesto a aproximarte a tu experiencia interna sin pensar que ya sabes todo acerca de ella de antemano: Esta es la actitud de no saber. ¿Por qué escucharías a alguien si piensas que ya conoces lo que tiene que decir? Cuando tratas tu sensación sentida de esta forma (Por ejemplo: "Ya sé porque estoy asustado"), bloqueas la posibilidad de encontrar qué hay realmente respecto de eso.

Te debes estar preguntando: "¿Pero qué pasa si realmente ya lo sé?". Déjame decirte esto: Mientras más tiempo permanezca allí una sensación sentida, queriendo tu atención, es porque hay algo acerca de eso que tú aún no sabes. Mientras más tiempo estés experimentando tensión, miedo, presión o dolor, hay algo que tu cuerpo sabe y que está tratando de hacértelo saber.

Entonces, se curioso, se abierto e interesado en tus propias sensaciones sentidas. Se más interesado en lo que no sabes aún, que en lo que ya sabes. Trata de dejar aparte lo que ya sabes acerca de la cuestión sobre la que estés enfocando. No porque esté mal (quizás no lo sea), sino porque en cambio podrías estar en el camino de sentir lo que es nuevo y no conocido aún acerca de ti y tu vida.

Nuestra cultura moderna ha premiado enormemente la claridad. Hemos enseñado que si no podemos pensar o decir algo claramente, entonces, eso no es importante. El triunfador en el colegio es el que obtiene la respuesta de forma clara y rápida. Raramente se ha reconocido que podría ser de valor un tipo de conocimiento que podría tomar cierto tiempo para encontrarlo, y que al comienzo podría ser vago y poco claro.

Esta preferencia hacia la claridad puede llevar a un sentimiento de insatisfacción al encarar algo poco claro y desconocido: "¿Cómo podría explicarle esto a alguien?", "¿Cómo podría justificar esto?", "¿Qué tiene esto de bueno?" Antes de haber aprendido a validar y escuchar tus sensaciones sentidas, podrías dejarlas olvidadas justo de estas formas.

¡En lugar de eso, disfrútalas! Cuando una sensación sentida venga, en primer lugar, podrías no saber cómo llamarla, y podrías no saber de que se trata. ¡Deja que eso esté! Aprenderás a deleitarte con aquello que no sabes, a buscar ansiosamente las partes de tu experiencia que aún no conoces, así como para un cazador de tesoros es más excitante el cofre que no ha sido abierto aún.

Pareciera como si no hubiera sabiduría oculta en algo difuso, vago, difícil de describir, y que se siente en tu cuerpo, pero allí está. Allí es exactamente donde la sabiduría se encuentra, no en lo que ya es claro y conocido (lo que es información vieja), sino en lo que está surgiendo en ti, el conocimiento que está emergiendo en tu conciencia ahora mismo. Aprender Focusing es aprender a valorar e incluso amar lo tenue, lo sutil, lo vago.