

# FOCUSING CON PEQUEÑAS DOLENCIAS FÍSICAS

Por Barbara McGavin.

*Este artículo apareció originalmente en Septiembre de 1997, editado en The Focusing Connection.*

Traducción: Luis Robles Campos.

He estado usando Focusing con resfríos, eccemas, picaduras de insectos y otras pequeñas dolencias físicas. Yo sé que estas no son grandes cosas en el mundo de las dolencias físicas; pero, como sea, tiendo a ser bastante buena en esto.

Me había preguntado por mucho tiempo porqué era necesario distinguir entre diferentes tipos de sensaciones corporales (por ejemplo: Esta es una sensación sentida que develará significado y esta es sólo una indigestión o una contusión). Entonces decidí que trataría a todas las sensaciones corporales como potenciales sensaciones sentidas hasta el punto en que no suceda nada.

Yo uso **Focusing de Relación Interna** con el cual nos relacionamos con nuestra experiencia como si ésta fuese alguien con inteligencia, emociones, razones y sabiduría. Entonces, cuando comienzo a sentir que me viene un resfrío (cuando siento una molestia que raspa la parte de atrás de mi garganta), me tornó hacia él como si fuese alguien requiriendo mi atención. Lo recibo (algunas veces incluso le digo "hola") y empiezo a sentirlo con todas sus particularidades. Lo siento con el mayor detalle que pueda, describiéndolo por un momento. La descripción hasta este punto es con palabras como: rasposo, en la parte de atrás casi cerca de la nariz, irritante, etc.

Pero, aunque la descripción es importante, la parte que parece ser mágica (si esto pasa el síntoma tiende a desaparecer muy rápidamente, en minutos usualmente), es cuando puedo **sentir la cualidad emocional** que éste trae. Y eso requiere de mi sensibilidad empática para comprender cómo **eso** se está sintiendo. Esto es muy diferente a sentir *cómo* yo me estoy sintiendo con *eso*. Yo me puedo sentir irritada o aburrida por estar contrayendo un resfrío (pero **eso** quizás se esté sintiendo agotado, triste o furioso respecto de algo). Debo destacar que no estoy tratando de buscar significado aquí. Estoy sintiendo en ese lugar y poniendo atención a lo que emerge de allí, mientras permanezco con **eso** y le hago compañía. La clave realmente parece ser cuando consigo el sentir emocional dentro de la sensación. Las cosas se mueven muy rápido cuando esto pasa.

Otra pequeña ilustración: Cuando estuve en Maryland hace unos cuantos años atrás, estábamos en una sombreado y hermoso conjunto de árboles y resulte herida por la picadura de los moquitos o quien sabe qué. (La última vez que había sido mordida por mosquitos había sido hace un año atrás y tuve esas ronchas grandes y blancas en todo mi cuerpo, las cuales estuvieron hinchadas por días). Las picaduras empezaron a hincharse y yo decidí ver si *focalizar* sobre ellas podría hacer algo. Entonces, sintiendo dentro y detrás del lugar de la hinchazón había un intenso sentimiento de irritación. Era como si mi cuerpo estuviera gritando "Sácame esto de encima". Yo sentí esto y realmente me di cuenta cuan irritada estaba mi piel por estas picaduras, sentía como la reacción de la histamina fuera justamente un intento por lograr eso (isacarse eso de encima!). Aproximadamente cinco minutos después mire

hacia abajo y las pequeñas marcas rojas que se habían empezado a formar habían desaparecido, y ya no había ninguna comezón.

Ha habido solamente un único tipo mayor de lesión física con la cual he tenido la oportunidad de usar esto: un tobillo mal torcido (el doctor me dijo que no podría caminar con él por lo menos durante dos semanas). Usando focusing, mantuve compañía hacia él en la misma forma que he descrito. Me di cuenta que **eso** se sentía realmente vulnerable y quería que yo fuera muy gentil consigo. La imagen que obtuve fue la de un niño llorando, que necesitaba consuelo y cuidado. Yo pregunté que qué tipo de cuidado necesitaba y traté de darle lo que me pedía. Después de eso, yo estaba caminando a los cinco días aproximadamente y mi tobillo estaba casi absolutamente sanado en tres semanas.

Si he estado trabajando muy duro durante el día y no he estado escuchando mi cuerpo lo suficiente, por la tarde, algunas veces, me encuentro sobre-exigida y me siento como si hubiera chocado con una muralla de ladrillos. Cuando esto pasa, algunas veces, me detengo y simplemente siento el cansancio (cómo es que vive eso en mi cuerpo ahora mismo). Puedo tomarme cinco minutos para hacer esto; y en lugar de intentar aliviarme con cualquiera de todas las varias formas que pudieran ser posibles, solamente me rindo a eso por un momento. Cierro los ojos y siento en detalle en qué lugar de mi cuerpo esta **eso**, cómo se siente, y estoy abierto a cualquier significado que pueda venir de allí, pero hasta ese punto no hago otra cosa que reconocer **eso** tal como está y hacerle saber que estoy "disponible". Usualmente, después de aproximadamente cinco minutos, me siento considerablemente más descansada, y entonces siento si acaso estaría bien continuar o es mejor detenerme por este día.

Mientras he estado practicando con esta aproximación a los "síntomas físicos" durante los últimos años, ha ocurrido algo más profundo y más importante que solamente tener una forma respetuosa de como interceder cuando un resfrío comienza. Se trata realmente de cómo disolver la división entre el "cuerpo sintiente o sensible" y el "cuerpo mecánico".

Esto ha impactado en mi vida en los niveles más profundos. Sería fácil usar esto como una técnica para sanar síntomas físicos y perder de vista lo que es importante aquí. El punto no está sencillamente en eliminar los síntomas físicos, lo cual es beneficioso pero que constituye un efecto secundario. Yo hago esto para estar integra y consolidar dentro de misma la experiencia de una corporalidad sintiente. Esto es algo muy diferente a como nuestra cultura conceptualiza y trata el cuerpo. Yo necesito una multitud de experiencias para contrarrestar y conocer en mis propios huesos está verdad que es tan diferente. Así que cada vez que yo experimento algo que puede ser visto como un síntoma físico, inmediatamente me vuelvo hacia él como si trata de alguien sensible tratando de conseguir mi atención por alguna buena razón.

**Nota:** Las negrillas son de la traducción.