

LA ACEPTACIÓN RADICAL DE TODO

Por Ann Weiser Cornell, PhD.

Este artículo apareció originalmente en Marzo de 2001, editado en The Focusing Connection.

Traducción: Luis Robles Campos.

Cuando hacemos Focusing, como tradicionalmente se ha enseñado, es como si estuviéramos habitando dos mundos. En uno, tenemos absoluta confianza en el cuerpo y el proceso corporal. En el otro, tratamos ciertas experiencias como aceptables y otras como inaceptables, necesitando ponerlas aparte o excluirlas en orden de continuar con el proceso. En este segundo mundo, la crítica interna es tratada como una interrupción, al igual que los pensamientos. Las sensaciones sentidas sólo pueden venir desde el área del tronco del cuerpo, y los síntomas físicos crónicos no son considerados como sensaciones sentidas.

Desde varios años atrás, he estado conciente que mi experiencia se opone a esta enseñanza tradicional del Focusing. Por ejemplo, yo he encontrado que las sensaciones sentidas pueden venir fuera del área "clásica" del Focusing: la garganta, el pecho o el abdomen. He descubierto también que la compasión hacia la crítica puede ser mucho más útil que dejar ésta a un lado. Pero más recientemente ha habido una nueva síntesis en mi práctica del Focusing, tanto como focalizadora como maestra de la técnica. Muchos hilos aparentemente dispares se han revelado a sí mismos para ser realmente algo concreto. El nombre que yo daría a este nuevo entendimiento es **"La Aceptación Radical de Todo"**.

¿Qué pasa si nos acercamos a la práctica y a la enseñanza del Focusing con una mentalidad más abierta y renovada? ¿Qué pasa si dejamos ir las diversas estrategias y técnicas que hemos estado enseñando y simplemente comenzamos con tres declaraciones esenciales?

- 1) Focusing es estar cierto tiempo con algo que aún no es claro, algo que tiene mucho más de lo que se pueda colocar en palabras en un principio.
- 2) Hay un proceso corporal que es más complejo que el cuerpo físico que se ha definido tradicionalmente.
- 3) Ese proceso corporal es digno de confianza.

Si tú eres alguien que cree que el Focusing puede ser definido por una serie de pasos ("Focusing es un proceso con 'x' pasos"), o que "Despejar un Espacio" es una parte necesaria de cada proceso de Focusing, entonces probablemente no estés dispuesto a seguirme a lo largo de este camino. Yo propongo empezar estando de acuerdo que hay una esencia en el Focusing que va más allá de los pasos y más allá de cualquier movimiento en particular, excepto quizás el paso de "Permanecer con lo que está ahí".

¿Y si comprendemos la esencia del Focusing como contenida en estas tres declaraciones fundamentales y dejamos que lo demás se disipe?, ¿qué sigue? Vamos a ver.

Sensaciones Sentidas Fuera del Área del Tronco.

Yo enseñaba a guiar la atención de las personas hacia el área de su tronco (garganta, pecho o abdomen) y si ellas sentían algo fuera de esa área, preguntaba qué sentían en el tronco acerca de esa sensación. Por ejemplo, "¿Podrías notar si estás sintiendo algo en tu garganta, pecho o abdomen que tenga que ver con ese dolor en la mandíbula?". Por supuesto, hay otras formas de reflejar esto. Pero el conocimiento tradicional era el siguiente: 1) Las sensaciones sentidas vienen sólo del área del tronco, o más amablemente, 2) Las sensaciones pueden venir de cualquier parte, pero cuando se sienten en el área del tronco, ellas se comunican con el focalizador más fácilmente.

Cuando Leonardo Da Vinci era un niño, le habían dicho que una uña puesta en un árbol crecería tan grande cada año tanto como el árbol lo hiciera. Todos sabían que esto era de este modo. Él lo intentó, y encontró que eso no era así; los árboles, de hecho, crecen desde la copa, y una uña puesta a cierta altura de éstos nunca se hará más grande.

Cuando yo intenté tratar las sensaciones que vinieran de la periferia del cuerpo como si fuesen sensaciones sentidas, tanto conmigo misma como con otros, ellas se comportaron como tales. Ellas "crearon pasos", se abrieron y revelaron significado, y atendíéndolas eventualmente producían cambios sentidos.

Si el proceso corporal es digno de confianza, quizás nos ofrece sensaciones precisamente en el área del cuerpo donde más necesita que sean sentidas.

Hacer que una sensación se vaya, antes de ser atendida, no es precisamente una forma de respeto hacia la sabiduría corporal.

Síntomas Físicos Como Sensaciones Sentidas.

Yo solía enseñar que los síntomas físicos no pueden ser sensaciones sentidas, y que si una persona tenía alguno, ella podría ser capaz de sentir sus sentimientos acerca de tenerlo, pero que eso era lo único que el Focusing podría hacer. Entonces, empecé a escuchar acerca de algunas personas que no estaban interesadas en seguir "las reglas" y que habían obtenido resultados sorprendentes tratando los síntomas físicos como sensaciones sentidas. Yo misma publiqué dos de estos relatos en este mismo informativo: "Focusing con dolor" de Joe Tein (1986), y "Entonces el dolor se fue" de Sirley Marten (1987).

Luego, en 1990, tuve la oportunidad de intentar esto yo misma. Fue la noche antes de comenzar a enseñar en un taller de cinco días en el Instituto Omega con Kevin McAvene, quien me invitó a hacer Focusing. Yo estaba deprimida porque tenía un dolor de garganta, un síntoma que siempre me termina en resfrío; ¡y yo no quería estar resfriada! Le dije esto a Kevin, y él, otro que no sigue las reglas, me dijo alegremente: "Enfoquémonos en él". Cuando lo traté como una sensación sentida, el dolor de garganta entregó su significado, algo acerca de cómo me estaba presionando a mi misma a ser "una experta". A la mañana siguiente, el dolor de garganta se había ido, y yo me sentía muy bien. Sin resfrío.

El mes pasado, en Inglaterra, intenté esto de nuevo, esta vez sobre un resfrío que había contraído hacia 24 horas. Había cuatro o cinco síntomas y yo elegí el más prominente, una sensación muy molesta en mis pulmones. Después de escuchar su significado interno, que tenía que ver con haber asumido los sentimientos de alguien más, tuve una de las más increíbles experiencias de mi vida: Sentí que el síntoma dejó mi cuerpo en un espacio de 30 segundos.

Curiosamente, el resfriado perduró, con todos los otros síntomas, siguiendo su curso. Y me sorprendí al pensar que hubiera pasado si me hubiera tomado un tiempo para enfocar cada uno de ellos.

De alguna manera, he encontrado, en el trabajo conmigo misma y con mis clientes, que tratar un síntoma físico como una sensación sentida, no siempre se traduce en un alivio del síntoma, pero que eso no importa. Yo tengo una cliente que tiene una condición crónica de irritación de ojos. Ella frecuentemente inicia sus sesiones tomando conciencia de sus ojos y recibiendo significado de esa toma de conciencia. Esta es un área productiva para ella, aún cuando el síntoma todavía no haya cambiado aún.

Estoy convencida que hasta una pierna rota puede tener una "cualidad" o "aspecto" de sentido si es atendida de esta forma, y podría entregar significado; aunque no podemos esperar que la pierna sane instantáneamente.

Parece que tenemos una arraigada creencia que la experiencia, o bien es física, o es emocional, pero no ambas. Yo creo que esta creencia proviene del trágico legado de la división mente-cuerpo. Pero si miramos con ojos renovados, ¿Por qué no podría algo ser físico y emocional a la vez? ¿Por qué no podría eso entregar un significado emocional a través del Focusing, aunque haya sido diagnosticado tajantemente como algo físico?

Los Pensamientos y otras Distracciones.

Durante muchos años, yo traté los pensamientos como intrusos en el proceso de Focusing. Cuando un focalizador me decía "Mi mente me está hablando", yo le decía "Quizás podrías agradecer a tu mente por su ayuda y preguntarle si se puede apartar por ahora". Si el focalizador me decía "Estoy muy distraído", probablemente le dijera "Quizás puedas dejar que la distracción se vaya y volver a prestar atención a tu cuerpo".

Pero entonces, una nueva y radical posibilidad comenzó a venir a mi conciencia. ¿Qué pasa si en realidad no hay distracción? ¿Y si cada cosa que viene es de alguna forma una parte del proceso y pueda ser bienvenida como tal?

Observé a un estudiante trabajando con una persona nueva en un seminario de entrenamiento. El focalizador reportó que no sentía nada en el cuerpo. El estudiante trabajó diligentemente para que la persona sintiera algo. En cierto momento el focalizador dijo: "Pensamientos acerca de mi trabajo están viniendo a mi cabeza". De acuerdo a mi enseñanza, el estudiante preguntó al focalizador si podía dejar esos pensamientos de lado. Pero, observando la sesión, me quedé choqueada ante la posibilidad que los pensamientos pudieran haber sido una parte del proceso. Quizás, los pensamientos pudieron haber sido la forma en que el cuerpo introducía contenido y significado. Me sorprendí al pensar que hubiera pasado si el estudiante hubiera dicho: "Quizás podrías notar como sientes en tu cuerpo acerca de esos pensamientos que tienen que ver con tu trabajo".

Hoy en día, cuando las personas me dicen que están distraídas, mi respuesta es: "Quizás la distracción es relevante". Y si no lo es, nos lo hará saber. Pero no la vamos a desestimar antes de chequear si pudo haber sido la forma del cuerpo para traer el próximo paso.

Recientemente, estaba haciendo una primera sesión en un taller. La sensación sentida de la persona que estaba focalizando, era una presión en su

abdomen, pero desapareció cuando la persona trató de permanecer con ella. Luego ella abrió sus ojos y me miró:

"No está funcionando...Estoy muy distraída", dijo ella.

"No creo, se trata de un gato negro que camina y luego se sienta", prosiguió ella.

"Ok", le dije, "Dejemos que el gato negro esté aquí, ¿aún está aquí?"

Ella cerró los ojos, chequeó si el gato aún estaba ahí, y asintió con la cabeza.

"Podrías ver si puedes sentir como se siente"

Ella sintió y luego dijo: "Está asustado".

"Ok, hazle saber que ya oíste que está asustado. Y luego siente si te deja saber porque lo está".

"Me viene una imagen de mi madre, y una presión en mi garganta. Es culpa... quisiera cuidar mejor a mi mamá".

Esa fue la clave de la sesión, y cuando ella lo reconoció, se sintió aliviada.

Después que la sesión terminó, la focalizadora nos contó que el gato negro era uno que había tenido cuando ella era niña, y que había sido muerto.

Una hora después de la sesión, cuando estábamos a punto de terminar taller para almorzar, un gato negro caminó dentro del círculo, como si se hubiese adueñado del lugar. Quedamos boquiabiertos. ¡Cómo fue esto a pasar! Fue el toque final de una adorable sesión.

Yo me fui con una renovada apreciación que cualquier cosa que venga en una sesión es probablemente una parte del proceso, y que nada debería ser desechado como una distracción, hasta que haya sido cuidadosamente resonado en lo corporal, primero.

La Crítica.

¿Y que pasaría si extendemos nuestra aceptación radical de todo al "Señor Crítica" también? ¿Qué pasa si la crítica interna no es una interrupción, sino que una parte natural del proceso?

He enfrentado mi reciente serie de talleres con esta nueva posibilidad en mente, frescamente inspirada por un artículo de Bárbara McGavin aparecido en septiembre de 1994 en The Focusing Connection. Previamente, yo enseñaba una aproximación de tres pasos para la crítica. Primero, preguntar gentilmente si se puede apartar. Segundo, si eso no funciona, preguntar si tiene un propósito positivo. Y tercero, si nada de eso resulta, permitir que la crítica permanezca con el focalizador para que éste pueda preguntarle "¿Qué te duele, aburre o asusta que te hace hablarme de esta forma? Era un muy elaborado set de técnicas que algunas veces tomaban un montón de tiempo.

Cuando empecé a hacer sesiones en el Centro de Focusing de Hague, me encontré a mi misma tratando la aparición de la crítica interna de un modo mucho

más simple. Cuando el focalizador reportaba "Mi crítica está viniendo ahora", yo diría, "Ah, sí, quizás puedas notar si hay algún sentimiento o alguna emoción, justo ahí".

Es difícil de describir cuan exitoso resultaba esto. Ustedes pensarían que las personas hablarían del desprecio o de la rabia de la crítica, o que reportarían la presionada sensación de la parte criticada. Pero lo que realmente pasa no es eso en absoluto. Una y otra vez, sintiendo y describiendo la emoción que viene con la crítica, el focalizador entra en el corazón mismo del proceso de Focusing. "Es pena", decía una mujer. "Hay mucho miedo aquí", decía un hombre. En cada caso, estando con esta cualidad emocional, se adentraban profundamente en el proceso. La crítica no es una interrupción, es simplemente un camino que esa parte del proceso elige para expresarse a sí misma.

Entonces La Aceptación Radical De Todo trae una nueva posibilidad de confianza, un sentimiento de mayor profundización en el proceso de Focusing. Así, los terapeutas-oyentes ya no somos más los guardianes de la puerta, observando si permitimos la entrada de algunas experiencias y otras no. En lugar de eso, somos inquilinos de un espacio abierto que incluye lo que sea que necesite venir, y ya no estamos atemorizados con aquello que surge en el focalizador. Sabemos que no hay ningún enemigo en el mundo interno.

Nosotros facilitamos al focalizador a formar una positiva relación con aquello que le viene, una relación de escucha y aceptación o, si esto no es posible, una relación con esa parte que encuentra difícil de aceptar aquello que está ahí. El espíritu es de inclusión, no de exclusión. La actitud es de bienvenida.

La Aceptación Radical de Todo es consistente con el espíritu del Focusing, y funciona. Inténtalo tu mismo y hazme saber como te fue.