

CÓMO USAR FOCUSING PARA TRANSFORMAR LOS BLOQUEOS EN ACCIÓN

Por Ann Weiser Cornell, PhD.

*Este artículo apareció originalmente en Enero de 1993,
editado en The Focusing Connection.*

Traducción: Luis Robles Campos.

El bloqueo del escritor, la evitación, el postergar, el hacerse puros líos... Todos esos son bloqueos de acción. Si tu quieres empezar un programa de ejercicios pero no lo logras, si quieres mantener tu escritorio limpio pero no puedes, si quieres ser más creativo pero eso justamente no sucede, tu estás experimentando un bloqueo de acción (y Focusing puede ayudarte).

Los bloqueos de acción son dolorosos y todos los hemos experimentado alguna vez. Para algunas personas la lucha contra ellos domina sus vidas. ¿Estás familiarizado con querer hacer algo día tras día, incluso maldiciéndote y criticándote a ti mismo por no haberlo hecho? ¿Sabes acerca de hacer resoluciones y resoluciones, incluso cambiando por un poco de tiempo, pero siempre volviendo atrás? ¿No amarías ser capaz de romper ese ciclo y actuar con facilidad y confiadamente, en lugar de lo anterior?

Focusing transforma el sistema establecido cambiando la dinámica que sostiene el bloqueo de la acción. **En un bloqueo de acción hay un parte de ti que no está siendo escuchada.** Irónicamente, esta es la misma parte de ti que pareciera estar "a cargo" o "al mando": la parte que no está en acción, la que te tiene en su empuñadura de acero y que aún permanece solitaria, aislada, desconocida; ya que nadie realmente le ha preguntado todavía: ¿Cómo es que estás tan determinada a evitar la acción? (Recuerda, estar seguro que tú puedes responder tal pregunta, no es lo mismo que consultarle a **esa parte.**)

El proceso de Focusing comienza trayendo autocompasión en lugar de autocrítica. Esto sólo inicia el proceso de transformación, porque la autocrítica es el "pegamento" que sostiene el bloqueo evitando la acción. ¡Es cómico, sentir que justamente lo que se opone, resulte beneficioso!

Siento como la crítica de la parte de mi que no quiere ceder es mi única esperanza de conseguir movimiento, y que si yo acepto eso, realmente traerá un beneficio a mi vida. Lo que sucede en realidad es que la autocrítica sostiene el bloqueo porque de esa forma se asegura que la parte criticada no será oída y que todo permanecerá igual. Y recuerda: la comprensión y la aceptación no son la misma cosa que el consentimiento o la resignación. Yo puedo seguir deseando cambiar, mientras soy compasivo con la parte de mi que no quiere hacerlo.

A través del proceso de Focusing, creamos una atmósfera interna de seguridad, donde cada parte de nosotros puede ser oída sin ser atacada o criticada. Esto es importante, porque si tu quieres escuchar la verdad y crecer, no puedes poner pre-

condiciones en tu escuchar: "Puedes decirme cualquier cosa excepto..." Eso no funciona. En Focusing es tremendamente cierto que la verdad te hace libre. Entonces, si quieres sentar las bases para que la verdad emerja, empieza con una relación interna de compasión, si es posible. (Si **algo** en ti dice: "NO" a ser compasivo, trata de ver si puedes ser compasivo justamente con ese **algo!**).

Escuchando la parte que te bloquea.

Enseguida, debes llamar a la parte de ti que está bloqueando la acción para que salga adelante y se haga conocida. Invitas a una sensación sentida de esa parte para que venga en tu cuerpo. Por ejemplo, cuando yo estaba trabajando con un bloqueo al escribir, la parte de mí que no quería hacerlo se sentía como una faja alrededor de mi pecho. Yo no quería sentirla por mucho más tiempo, y sólo cuando me senté tranquilamente a focalizar y deliberadamente pregunté a mi cuerpo que me mostrará que había en ese sentimiento de no querer escribir, entonces se fue.

Luego, reconoce la sensación sentida y encuentra una palabra o imagen para ella. Imagina que estás sentado junto a **eso**, para conseguir conocerlo mejor, en una manera compasiva y amistosa. Asume que **eso** tiene una buena razón para estar siendo de esa forma (por lo menos una buena razón desde su punto de vista).

Un focalizador, trabajando sobre su bloqueo al escribir, sintió un parte de sí como un adolescente rebelde que no quería hacer lo que se le dijera. Otro focalizador, trabajando en una adicción al alcohol contactó un demonio enfurecido que quería echar abajo ciudades. Otro, trabajando acerca de comer demasiado, encontró vacío en su estomago que pedía un montón de paciencia y atención.

Todas estas "partes que no quieren hacer" son apaciguadas y cambiadas con escucha y atención. El milagro del Focusing es que a veces una atención compasiva es todo lo que se necesita para transformar algún bloqueo en acción. Habitualmente, esto no sólo cambia sino que se convierte en parte de la energía que te lleva hacia adelante.

Escuchando a la parte que quiere cambiar.

La otra técnica de Focusing que resulta de gran ayuda para transformar los bloqueos en acción es escuchar a la parte de ti que desea cambiar. Después que has pasado tiempo escuchando a la parte que dice "No quiero" asegúrate de escuchar también a la parte que dice "Yo si quiero". Pero no te dejes a ti mismo entrar en el dolor de no estar siendo capaz de hacer lo que quieres hacer. En lugar de eso, imagínate viviendo una vida en la que esta acción es fácil para ti. Vete a ti mismo en tu escritorio escribiendo, o en el gimnasio haciendo ejercicio, o sobre el escenario, o en un nuevo trabajo, o en lo que sea, de manera bella, alegre, libre y relajada. Entonces pídele a tu cuerpo que te dé la sensación sentida que tiene que ver con eso.

Hay un movimiento positivo contenido en la parte de ti que quiere cambiar. Mientras esté en un forcejeo con la parte que mantiene el bloqueo, es difícil sentir la energía positiva que está allí. Pero cuando le permites ser, justo como aquello querría ser, esa energía positiva puede venir y llevarte hacia adelante.

Algunas veces, por supuesto, algo más viene cuando estás imaginando el modo en que quieres ser. Una focalizadora pensaba que ella quería ser capaz de dejar las cosas atrás más fácilmente. Pero cuando ella focalizó en casa, cerca de unos estantes vacíos, tuvo un sentimiento de pérdida. Eso le reportó cierto aprendizaje acerca de porqué el bloqueo no quería aflojar.

De cualquier forma ganas: si consigues la energía positiva y sientes como ésta te lleva adelante, o bien, si descubres algo más acerca de cómo va todo esto y de cual es la necesidad de trasfondo que necesita tu atención.

Al final de tu sesión, asegúrate de hacer un compromiso de una acción específica en un momento determinado en un futuro cercano. Será algo que las dos partes de ti pueden agradecer. Incluso si el paso de acción que eliges es pequeño, hará una gran diferencia en tu energía, si haces algo. El Focusing por si solo no es suficiente; el resto de ti tiene que ayudar un poco.

Haber convertido los bloqueos en acción y estar disponible a actuar se siente maravilloso, y eso es más de lo que necesitamos si vamos a crear el mundo que queremos. ¡Gracias a la bondad del Focusing!

Nota: Las negrillas son de la traducción.