

Queridos amigos y amigas, es un gran privilegio estar con ustedes. Le agradezco a Florentina Sassoli, presidente de la Asociación Civil Argentina de Focusing la invitación. Realmente me siento honrado de estar con ustedes aquí-ahora.

Para todos los presentes es muy claro que al practicar el Focusing estamos en interacción, pero Gene Gendlin va mucho más allá al decir que SOMOS INTERACCIÓN. Como médico, yo utilizo el Focusing frecuentemente en mi práctica clínica 'siendo interacción', pero al escuchar a Gendlin me doy cuenta de que he tenido experiencias de Focusing que me puedo explicar mejor porque me permiten verlas desde el estar siendo interacción.

Les comparto que es desde el campo de la Bio-espiritualidad desde el que pretendo ubicarme para hablar sobre el Tema.

Escogí tres historias con las que espero mostrar que la declaración teórica de Gendlin: Primero, la Interacción consustancial a la naturaleza humana.

No voy a detenerme en el drama que se estaba viviendo en cada una de esas historias humanas, sino que me voy a centrar en lo que, considero, nos conecta con el Tema de estas espléndidas Jornadas.

La **primera historia** que les quiero contar es acerca de un pequeño paciente de tres años que tras un resfriado común comenzó a convulsionar días después. Lo interno en la unidad de terapia intensiva pediátrica. El cuadro clínico y los exámenes de laboratorio llevan al diagnóstico de neuroinfección o sea, de meningoencefalitis, de origen mixto, tanto viral como bacteriano. Su estado es crítico sin respuesta al tratamiento instituido, pues su estado de consciencia no mejora, la fiebre no cede y sigue convulsionado lo que nos hace temer por su vida. La familia está devastada. Cada miembro de ella me dice que sabe que Lalito va a morir.

Una mañana, rumbo al hospital, me viene que antes de llegar a verlo, deje el auto lejos y camine sintiendo cómo llevo en mi cuerpo la situación global de lo que estoy viviendo. Es una sensación dolorosa en la garganta y opresiva en el pecho. Al acompañarla viene: "Todo va a salir bien". Siento cómo baja la tensión en mí. A partir de ese momento sé que debo intentar dale a cada miembro de la familia ese esperanzador mensaje. Se lo voy entregando a cada uno (madre, padre, abuela paterna, tía abuela materna) diciéndole: 'no me preguntes de donde me viene esto, pero quiero que sepas que yo sé que todo va a salir bien'. Vienen los días peores, pero yo sigo recibiendo y dando el mismo mensaje. Tras una semana más de hospitalización, el pequeño comienza su mejoría. Lo doy de alta con doble anticonvulsivante. Ya en casa desaparece la fiebre y su condición es de mejoría paulatina hasta su admirable resolución integral. Tiempo después la madre del menor me pregunta si habrá sido un milagro. Yo le digo que le puede llamar así, pues eso no se ve todos los días.

Segunda historia: la madre de unos pacientitos me dice que de cierto tiempo acá, ha estado cada vez más angustiada pensando que inminentemente algo terrible va a pasarle a cada miembro de su familia. Que basta un comentario, una noticia y casi cualquier cosa para que aparezca en ella la idea de que algo catastrófico está por sucederles, que eso está produciendo cada vez más problemas en todos los aspectos de su vida y que ya no puede seguir viviendo de esta manera, pues está afectando su vida personal, familiar, laboral y todas sus relaciones.

La invito a tomar unas sesiones de Enfoque Bio-Espiritual y acepta. Al llegar a la primera cita le digo lo que vamos a hacer explicándole algo sobre el procedimiento y que esté atenta a lo que pueda venir.

Entonces comenzamos.

Al estar *enfocando* su problema le vienen imágenes "raras", luces oscuras, tonos violáceos, sensaciones y cosas que para ella no sólo no tienen sentido, sino que son muy difíciles de

nombrar. Le propongo que mantenga la atención a su cuerpo dándose cuenta dónde y cómo se siente dentro de él cualquier cosa que venga. Veo ciertos cambios en su cara y tronco que me dicen que está entrando a experiencias importantes de su vida. Por momentos, “veo” que su cuerpo regresa a etapas embrionarias de su vida intrauterina, lo cual me da la certidumbre de que ella está contactando *algo* muy profundo. Es como si yo aplicara a su cuerpo sensores que le permiten a mis sentidos interiores recibir las señales que vienen del suyo.

Su rostro es de extrañeza, denota cierta incomodidad. Yo la animo a que se mantenga en contacto físico, corporal, afectuoso, con lo que sea que esté viniendo adentro, sin tratar de comprender, analizar, interpretar, sino solamente sintiendo y recibiendo lo que sea que venga.

Cuando terminamos el ejercicio la veo inquieta, en parte desilusionada y hasta como

defraudada, pues me dice: “Yo esperaba que me viniera algo como lo que usted me comentó en sus historias de Focusing, pero nada vino.” Le digo que, aunque para ella no haya venido nada claro ni con sentido lógico alguno, que yo sé que ha estado *enfocando*. Y le recomiendo que siga acompañando y acogiendo lo que venga hasta la siguiente semana que nos veamos. Se va a casa. Una semana más tarde me comparte:

Desde que estuve aquí con usted, me han estado pasando cosas raras que me tienen sorprendida, pues ya no han vuelto a venirme los pensamientos obsesivos de muerte ni la angustia y el miedo que los acompañaba.

- *El fin de semana pasado, el hijito de uno de los gerentes de la empresa donde trabajo, estaba jugando. De pronto dijo que le dolía mucho su cabeza, le dieron un analgésico y como no había respuesta lo llevaron al hospital. El niño, de la misma edad de mi hijo menor, murió en el camino. Con todo y que este pequeño tenía la misma edad que mi hijo menor no me vino nada de mi antigua obsesión.*

- *A mitad de la semana, un médico muy querido y que siempre me animó a seguir adelante en las circunstancias dolorosas de mi vida, falleció repentinamente. Yo había estado platicando con él cuatro días antes. Me enteré de la noticia y fui a su funeral para despedirme de él, pues lo sentía como una persona muy querida y cercana, y me dolía e impresionaba mucho su muerte repentina. Pero nada funesto ni trágico me vino en relación conmigo y mi familia.*

- *Hace siete días, justamente cuando regresaba a casa de mi sesión de Focusing me encontré con estos hechos: Por la mañana había ido un hombre a lavar la cisterna del condominio. Como era ya de noche y no regresaba a su casa, fueron su esposa y sus hijos a preguntar si alguien lo habría visto. Nadie les dio razón, así que fueron a la cisterna, y al alumbrar dentro de ella, lo encontraron ahogado. ¡Ya se imaginará el impactante cuadro que había en el patio y el estacionamiento! Mis parientes estaban muy impactados por el suceso y a la vez angustiados pensando que aquello daría al traste con mi tratamiento con usted. Yo pude estar presente y aun acompañar a la esposa y a los hijos de aquel hombre en su indescriptible horror y dolor. Lo que ahora me parece increíble fue que pude asistir a todo eso sin sentirme afectada por mi obsesión.*

- *En días pasados, una compañera de trabajo que está en su menopausia, nos dijo a la hora de tomar el café: “Tal vez ustedes piensen que yo estoy loca, pero ahora que tengo síntomas como bochornos, sofocos, palpitaciones y otras cosas, acompaño a mi cuerpo y le digo que está bien que me hable a través de esas sensaciones y que lo voy a escuchar.” En esos momentos doctor, recordé mi experiencia de Focusing de hace una semana y le dije: “Yo sé bien de qué estás hablando, para mí, tú no estás loca, uno tiene que aprender a escuchar lo que le dice su cuerpo”.*

Creo que lo que nos ha dicho esta joven mujer no necesita más comentarios acerca de que, mediante el Enfoque Bio-Espiritual, se da una conexión cuerpo a cuerpo que raya en lo arquetípico (como me lo ha comunicado Bruce Nayowith) o en un nivel muy profundo de empatía (Tomeu Barceló) es decir, una muy profunda manera de ser interacción.

La **tercera historia** es la de una niña de 10 años que comenzó la práctica de comer papel desde los siete. Ahora lo hace ante el más mínimo acontecimiento que la inquieta, asusta o no entiende.

Comienzo orientándola para que aprenda a atender las cosas que la inquietan o la ponen nerviosa como los lleva. Siempre encuentra algo nuevo en cada sesión. En una ocasión, mientras focalizaba, hizo una discreta alusión diciendo: *"parece que mamá tiene que ver con lo que me pasa"*. Al final de otra sesión, la pequeña le dijo a su mamá *"Tú deberías aprender a hacer lo que hace el doctor conmigo"*.

En la penúltima sesión y antes de tomar asiento, la mamá me dice, molesta: "La semana pasada me pasé despierta una noche completa evitando de muchas maneras que Sheila comiera papel, y otro día de esta misma semana también lo hice hasta las 12 de la noche en que no pude más de cansancio".

Entonces le dije a la niña: Oye Sheila, ¿estaría bien quedarte un ratito atendiendo cómo se siente lo que acaba de decir tu mamá? Sin dudar, tranquilamente me dice: "Sí".

Encuentra que en su garganta lleva lo que había dicho su mamá como algo atorado. Acompaña ese lugar y viene: "Sé que mi mamá está ahí, pero no siento que esté conmigo" (esto surgió en un contexto que probablemente nunca se daría en la vida corriente en la relación de ella con su madre). Le pido que se dé cuenta cómo se siente ahora la sensación en su pecho. En segundos, me dice que ha desaparecido y que ahora ese lugar se siente "muy bien".

Terminamos el ejercicio y al atender yo cómo llevo en mi cuerpo lo que ha sucedido me viene decirle a la madre de la menor: Cómo ves Marlene, ¿estaría bien tomarte unos momentos para entrar en tu cuerpo y ver cómo y dónde se siente lo que acaba de decir tu hija en relación a que 'tú estás ahí pero que tu hija no siente que estés con ella'? Marlene se resiste, así que atendemos sus resistencias y entonces se dispone a atender lo que acababa de decir su hija.

Mostrando tensión en su rostro y tras unos momentos dice: *"Aquí (señalando su plexo solar). Se siente caliente, es... mucho enojo"*. La invito a atender con respeto ese lugar caliente y enojado y poco tiempo después me dice: "Sube algo desde ahí hasta acá, en la garganta..." Ajá, le digo. ¿Qué palabra le vendría bien a cómo se siente eso que está subiendo hasta la garganta? ... No tarda mucho y me dice: *"Es preocupación"*. Le pido que atiende con mucha delicadeza ese lugar preocupado. Se suavizan las facciones de su rostro, le viene una lágrima y entonces dice: *"...Siento mucha ternura por Sheila"*.

Se van, y la semana siguiente regresan. Marlene toma la palabra y me dice que en toda la semana su hija no ha comido papel. Entonces Sheila comenta: Ni siquiera me he acordado de él.

Constaté durante todo un año que Sheila no había vuelto a comer papel, que su estado emocional era óptimo y que disfrutaba su vida como antes de caer en el hábito-compulsión-adicción que la tenía secuestrada.

Como podemos ver, al entrar hija y madre en su propio proceso corporal se dio la interacción entre ellas que sanó a la pequeña de la compulsión a comer papel iniciada tres años antes, ¡sin que ellas se dieran cuenta cómo sucedió! No cabe duda, "Lo Primero, es la interacción" así se dé ésta en niveles inaccesibles a la conciencia ordinaria.

También me ha quedado que al ser yo interacción conmigo mismo, pude propiciar que se diera la interacción dentro de cada una de ellas, sanando lo que las separaba a una de la otra.

CONCLUSIONES:

La experiencia de ser interacción la podemos sentir en todo momento, pero de manera muy peculiar mientras estamos practicando Focusing.

- A) Siento que en el caso del pequeño cuyo cuerpo luchaba por vivir, el ser interacción me hizo interaccionar conmigo mismo haciendo mi autoenfoco en camino al hospital, lo cual me permitió **“ser interacción”** con el pequeño y con su familia.
- B) En la segunda historia se puede ver que al poner en acción los dones recibidos para conectamos profundamente con lo que está pasando en el cuerpo de quien entra en contacto con su cuerpo, tomamos conciencia de que ALGO trascendente está pasando en las profundidades de su cuerpo/espíritu que parece ser una forma de ser interacción (que en mi caso se da cuando mis sentidos interiores captan algo de esas realidades en quien enfoca). Aquí quiero decirles que cada persona que acompaña tiene la tarea de encontrar y cultivar el DON especialísimo que a cada uno se nos ha dado para acompañar a otros, lo cual nos hace diferentes en la interacción, como dice Gene Gendlin. Él dice que tiene (tenía) por lo menos dos compañeros de Enfoque, o sea que se nutría de los dones específicos de cada uno de ellos, lo que hacía que algo nuevo surgiera en él con cada uno de ellos). Por eso les compartí la historia de la joven mujer que padecía de obsesión de muerte.
- C) En la historia de la niña adicta a comer papel, quizá fuera de la relación de Focusing ella no hubiera podido decir que su mamá tenía que ver con su problema ni decirle: “Tú deberías aprender a hacer lo que hace el doctor conmigo”. Y quizá fuera del contexto de la relación de Focusing, yo no hubiera propiciado que se pusiera en juego la INTERACCIÓN entre ellas rompiendo la regla de no ser irrespetuoso ni intrusivo en las relaciones humanas, sino tomando el riesgo de intentar no prolongar más el trauma de la niña adicta.
- D) Y lo que finalmente les quiero decir es que para mí, la genialidad de Gendlin es hacernos conscientes de que Ser Interacción **es** nuestra naturaleza humana desplegándose dentro/fuera de nosotros implicando todo el Universo. ¡Gracias Gene Gendlin! Y...

¡Muchas gracias a ustedes!

Juan B. Prado.