

UNA DESTACABLE SESIÓN DE FOCUSING CON DOLOR DEBIDO A DAÑO FÍSICO SEVERO

Por Bev Stevenson¹

Este artículo apareció originalmente en Mayo de 1998, editado en The Focusing Connection.

Traducción: Luis Robles Campos.

Me contacté recientemente con una señora que había oído que el Focusing puede ser efectivo con el dolor. Ella me dijo que no tenía idea de qué se trataba el Focusing y que se había contactado conmigo porque había visto algo que yo había escrito: reducción del estrés y alivio del dolor como uno de los beneficios del Focusing.

Cuando le dije que consideraba que estos eran beneficios secundarios, ella parecía bastante defraudada. Lo que ella estaba buscando era un método que la ayudara a lidiar con un dolor producido por un daño severo en su pie. Me contó que había estado viviendo con un dolor constante durante ocho años y que había sido intervenida quirúrgicamente para quitarle algunos huesos del pie y para sanarle otros. Le habían dicho que la única forma de tratar con el dolor era una serie de fármacos, pero el primero de éstos era efectivo solamente por cuatro semanas y requería de anestesia general, y ella no estaba preparada para seguir adelante con eso. Su medicación le estaba costando 800 dólares por mes.

Mientras ella hablaba, yo tenía el sentimiento que algunas sesiones de Focusing le permitirían por lo menos estar en una postura más cómoda con todo esto. Entonces le dije que la vería mientras ella tuviera clara una cosa: que yo no tenía idea qué tan efectivo podría resultar esto con dolor debido a daño físico severo y que preferiría que ella pudiera estar abierta a que su proceso nos guiara, aún cuando pareciera que no se enfocara totalmente en el dolor.

Acordamos una hora de encuentro para el día siguiente. Mientras me sentaba enfrente de ella, me habló un poco más acerca de cómo esta lesión había cambiado su vida. Desde una persona activa que amaba salir en largas caminatas junto a su marido, a una persona que se sentía exhausta después de limpiar un cuarto con una aspiradora y que tiene además cuarenta kilos de sobrepeso. Me contó también que en cierta ocasión un coagulo de su pie fue a dar a su pulmón y le causó serias amenazas de vida. Hubo lágrimas al hablar de eso.

Debido a que sentí su necesidad de contarme toda su historia de una vez, no le quise hablar nada acerca del Focusing. Cuando terminó de llorar, me pareció adecuado empezar desde allí. Le expliqué que la iba a invitar a sentir cómo sentía en su cuerpo en ese preciso momento y que quizás podría usar esta primera sesión para empezar a conectarse con su mundo interior y con el proceso de Focusing. Me recuerdo diciendo algo como: "En lugar de hacer nuestra meta el tratar con el dolor, veremos si podemos estar abiertos a cualquier cosa que necesite nuestra atención incluyendo éste".

Entonces, la sesión comenzó. Primero, tomar conciencia acerca del dolor, el cual era de dos tipos: el dolor del hueso, que era como una estaca caliente y punzante, y el dolor de la quemadura, que era como la peor clase de quemadura, pero bajo la piel. Una vez

¹ Bev Stevenson fue el primer Focusing Trainer en Australia.

habiendo puesto atención a esto, ella sintió como una correa en su garganta, un sentimiento de estar ahogándose. Cuando ella permaneció junto a esa sensación, ésta cambió a una punzada en la frente, luego había como algo empujando desde el lugar donde provenía la sensación. Como una sensación de mercurio entrando a la cabeza a través de la frente y una presión desde la parte de arriba de la cabeza hacia el centro. Se trataba de una sensación positiva. Al mismo tiempo, había un darse cuenta de algo como un "alfiler o energía punzante" saltando y zigzagueando de un lado hacia otro en su pulmón izquierdo y alrededor del corazón. Esto era como una energía traviesa, como un "Gremlin".

Luego, hubo una mayor comprensión de aquella sensación pujante como el mercurio. De repente, ella lo describió como bajando en un tobogán hasta la base del tronco. Entonces recorrió exactamente el mismo camino que había recorrido el coágulo desde su pie hasta su pulmón años atrás. Siguió el mismo camino pero marcha atrás.

Cuando el "mercurio" localizó su pie dañado, emergió y se envolvió alrededor de éste. Mientras esto estaba teniendo lugar, ella de forma repentina empezó a sacudir su cabeza diciendo: "No puedo creer esto. El dolor de la quemadura... yo siempre supe que el dolor de la quemadura era el peor". Entonces sus ojos se abrieron sorprendidos y estaban tan redondos como bolas. Yo estaba teniendo un ataque al corazón en silencio, pero tan serenamente como pude, dije: "¿Está notando algo acerca del dolor?". "Sí", ella dijo, "el dolor de la quemadura está desapareciendo".

Yo la invité a permanecer con eso, que le hiciera saber lo mucho que ella apreciaba ese cambio y que simplemente estuviera allí con todo eso. El dolor del hueso se tornó menos severo. Para ese entonces, la señora estaba tan excitada que no podía continuar más allá, así que terminamos la sesión allí. La parte de Focusing de esta interacción duró aproximadamente treinta minutos.

Luego, allí sentados, estando aún ambos muy impresionados, tomando todo lo que esto había significado, ella advirtió que el resto del dolor de la quemadura se había ido y que había una sensación como si hubiera sido reemplazado por un poco de hielo.

Bueno, eso fue hace cinco semanas. Después de esa sesión, yo sugerí que podría ser bueno continuar con tres sesiones más, así ella podría aprender como atenderse a sí misma utilizando Focusing. Ella ha sentido la necesidad de realizar sólo una sesión más, y se ha estado manejando magníficamente. Y la mayor parte del tiempo está libre de los dos dolores que sentía usualmente.

Hoy en día, ella me ha hablado más ampliamente acerca de cómo esto ha impactado en su vida. La mayoría del tiempo ahora, duerme placidamente durante la noche. Antes, ella sólo podía conducir por sólo dos horas continuas. Ha habido una disminución en su peso, sobre una libra por semana. Su pie ya no se hincha ahora; antes de las sesiones, no se podía poner sus zapatos por las tardes. Y ha reducido su medicación en un cuarto aproximadamente.

Y quizás la mayor ganancia de todo esto está en sus propias palabras: "Antes de esto, yo siempre estaba buscando cosas para ser diferente, estaba muy insatisfecha con mi vida y conmigo misma. Pensando acerca de eso, el Focusing hizo mi vida más disfrutable; con solo mencionar que no podía realizar cosas que yo solía hacer... Tengo una perspectiva totalmente distinta ahora".

Habiendo dado testimonio de esto, siento que puedo seguir manteniendo que aliviar el dolor es sólo un beneficio secundario que puede ocurrir con Focusing... Bueno, quizás pueda decir, un beneficio secundario bastante importante.