

## Una semana con John Welwood. La Presencia Incondicional

Por Silvia Salinas

Hace alrededor de 10 años, buscando en las librerías de Nueva York, encontré un libro de John Welwood y tuve esa sensación que pocas veces se produce: haber encontrado un autor capaz de ponerle palabras a emociones y pensamientos que ya circulaban dentro de mí. A partir de ese momento, empecé a buscar la manera de estudiar con él y tiempo después descubrí que estaba dando una formación para terapeutas en el Omega Institute. Desde entonces viajé por una semana al año para la formación que él brinda. Nunca olvidaré la primera vez que me encontré allí, entre 50 personas que practicaban distintos abordajes, la mitad de las cuales ya venía tomando este entrenamiento desde hacía varios años. Estaba el presidente de la Asociación Psicoanalítica de Nueva York, terapeutas transpersonales, gente que practica la terapia narrativa... yo me sentía extrañísima en ese lugar al que acuden muy pocos extranjeros, y donde ninguno de los presentes hablaba español. A pesar de que estábamos reunidos en un lugar bellissimo, un octógono de vidrio en medio del bosque, al principio fue duro estar allí. La mayoría contaba con sus almohadones de meditación y sus mantitas para abrigarse, mientras que yo no había llevado nada adecuado como para permanecer sentada meditando a lo largo de largas sesiones. De todas formas, me acomodé como pude y atendí a lo que John nos explicó acerca de la meditación Shambala, que es la que practicaríamos a lo largo de toda la semana. Esta meditación consiste en estar sentado con la columna recta, observando la exhalación y manteniendo los ojos abiertos.

¿Con los ojos abiertos?, pensé. No era esa la forma en que yo acostumbraba meditar. Como si hubiera escuchado mi mudo interrogante, John explicó que se trataba de "ir para adentro" pero sin perder el contacto con el afuera. Esta es, además, la base de la terapia que él propone. Y añadía que a partir de esta propuesta es que no concuerda con tantos grupos de meditación que tienden a "saltarse" la realidad y buscan entrar en otros estados de conciencia sin haber atravesado los problemas del ego. Subrayó la importancia de no obviar los conflictos psicológicos y los problemas cotidianos: "son la vía regia para acceder a nuestro verdadero ser". Los dos primeros días fueron de pura meditación. Nos sentábamos de 9 a 12 a meditar, parábamos para almorzar y luego nos sentábamos de 14 a 17, interrumpíamos para cenar y luego nos sentábamos nuevamente, de 19 a 20. Al tercer día, antes de empezar la meditación, John preguntó como nos sentíamos. Esa fue mi oportunidad para estallar. Me quejé diciendo que no había viajado 11 horas en avión, dejado a mi familia y mi trabajo... para estar sentada en un almohadón respirando. "Esto yo lo hago en Buenos Aires...", exclamé, añadiendo que mi motivación era aprender a trabajar con su técnica de la Presencia Incondicional; sin embargo, ya habían pasado 2 días y no había aprendido nada. Estaba realmente furiosa, lamentando haber gastado en un viaje que no me servía "para nada" y que hasta ese momento sólo me había brindado dolores en el cuerpo. Fue entonces cuando John me pidió que pasara al frente, me invitó a sentarme en una silla enfrente de él y simplemente me dijo que me conectara con lo que me estaba pasando. Cuando comencé a hablar de mi furia, dijo: "no la actúes, solo obsérvala, dale espacio adentro tuyo" Esto era algo muy nuevo para mí, ya que provengo del campo de la Gestalt, donde tendemos a expresar los sentimientos, y resulta que ahora se me

pedía que simplemente los observara, sin "sacar para afuera". Lo que sucedió entonces es difícil de poner en palabras; simplemente empecé a cambiar mi respiración y me encontré ubicada en un nuevo lugar interno. Desde entonces, cada vez que me conectaba con alguna emoción durante el trabajo, la intervención de John era la misma: "dale un espacio dentro de ti; sin actuar, sin expresar". Él estaba absolutamente presente, y eso me daba confianza para navegar en mi interior hasta lograr algún contacto nuevo conmigo misma. Así fue como entendí, más que nunca, lo que es la presencia del terapeuta; y a eso había venido yo, a aprender como tener esta actitud con los pacientes. Fui dándome cuenta como John no se "engancha" con ningún argumento; solo le pide a la persona que se quede donde está, dejando que lo que es, sea. Después de esta experiencia, meditar fue otra cosa: ya no me dolía el cuerpo, ni necesitaba revolverme, inquieta, durante las meditaciones. Y con este nuevo espíritu transcurrió el resto de la semana.

Día a día volvía a comprobar que para mí resultaba una bendición poder aprender con alguien que había profundizado en la búsqueda de respuestas para interrogantes que yo me formulaba hacía tiempo. Siempre pensé, por ejemplo, que cualquier problema psicológico es, en última instancia, un conflicto entre la personalidad con la que nos identificamos y nuestra esencia, pero este no es un planteo que muchos comparten en el ámbito de las psicoterapias. Y de eso, precisamente, habla Welwood.

Ese lugar donde no queremos estar (el sentirnos mal, inadecuados, ridículos, no queridos, no mirados, avergonzados) es el lugar donde nunca aprendimos a estar, porque nadie nos enseñó. Creemos que la única salida es reaccionar (culpar, huir de nosotros mismos). Y porque venimos haciendo lo mismo durante muchos años, hay "lugares" nuestros que han quedado abandonados. Sobre todo, el gran lugar que alberga la desconexión de nuestro ser: allí solo hay un agujero. Y nos contamos historias sobre lo peligroso que es volver a ese lugar; nos imaginamos que hay una gran oscuridad allí, un agujero negro en el que podríamos desaparecer. La gran paradoja es: lo que hay en ese lugar es falta de presencia; por eso tenemos que aprender a estar presentes allí. Vamos a curarnos a nosotros mismos en ese lugar. Si podemos estar presentes en ese dolor, en esa tristeza, en esa vergüenza, en ese lugar donde no habíamos permanecido, allí precisamente podremos comenzar a encontrar nuestra base, nuestro asiento, nuestro ser.

El obstáculos son las historias que nos contamos: "si me meto en mi pena, nunca voy a salir de allí", "si me entrego a este dolor, voy a quedar atrapado allí". La realidad es que probablemente en nuestra infancia no tuvimos a nadie que contuviera esos pesares, pero ahora nosotros podemos hacerlo con nosotros mismos, si le perdemos el miedo a nuestras emociones. En la práctica de la presencia incondicional es posible contener cualquier emoción que experimentamos, de una manera tal como nunca fueron contenidas cuando éramos niños. Esto es lo que necesitamos descubrir experiencialmente.

Para la presencia incondicional, tiene que haber una intención de conectarnos con un determinado sentimiento con el que nos sentimos incómodos. Y no escaparnos de él como solemos hacer. Tiene que haber una predisposición a ahondar y ver lo que hay, por ejemplo, por debajo de la tristeza. Y si realmente no queremos meternos allí, el paso siguiente es profundizar en nuestro no querer ver que hay allí. Podemos, y necesitamos, dar espacio interno a "cualquier cosa" que estemos experimentando, sin tratar de "arreglarla" o cambiarla. La aceptación viene del ser, no es algo que podamos hacer nosotros. Lo que si podemos hacer es

abrirnos de lleno a lo que esta allí, para no mantener una barrera entre nosotros y la experiencia.

¿Que es el estado de presencia? No es nada "sagrado" en comparación al pasado o al futuro. Tampoco consiste únicamente en estar en el aquí y ahora (lo cual constituye solo un paso en el camino para lograr la presencia). Lo que le da una cualidad distinta al presente es que aquello que es real en mi, solo se manifiesta en el presente. Y esto real es nada menos que mi ser.