

Más contactos, contacto regular y una imagen de la realidad

Es parte de una clase impartida por Tim Jackins en un taller de líderes cerca de Lochem, Gelderland, Países Bajos, mayo 2008

Tim: Vamos a tener unas pocas preguntas más. ¿Quién tiene una?

F—: ¿Cómo puedes lograr que la gente de tu Área haga suficientes sesiones de Co-Escucha?

Tim: (riendo) ¿Cuánto es suficientes?

F—: Una vez por semana.

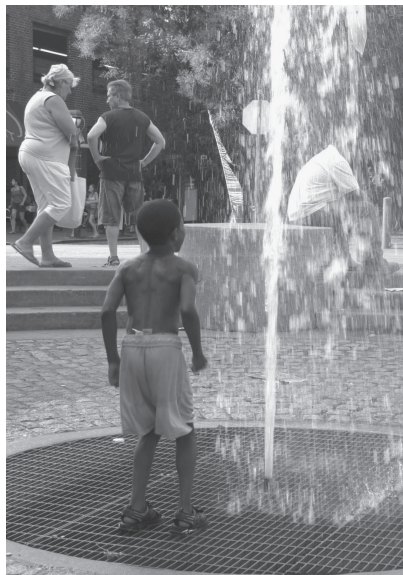
Tim: Eso no es suficiente. *(Risas)* Una vez es solamente como mantenimiento.

A la gente se le puede hacer difícil recordar tener sesiones. Les puede costar también recordar venir a la clase o a los grupos de apoyo. No es un problema de una o dos personas, no es un problema solamente de tu Comunidad, no es vuestro fallo; hay un problema real en esto.

Subestimamos hasta qué punto la gente está aislada y lo duro que les resulta recordar que hay recursos aguardándoles. La mayoría nos olvidamos. Cuando estamos juntas sabemos lo que es posible; se hace claro. Recobramos nuestras vidas—¿por qué insistimos en no tener una sesión? Porque cuando estamos solas o solos no podemos recordar eso. Lo sentimos como un trabajo. No podemos darnos cuenta de que la vida mejoraría haciéndola. No podemos darnos cuenta de que hay otras personas a quienes les importa. Sabes que si consigues una buena sesión ganarás tiempo, todo se hace más rápido y fácil, pero antes de la sesión parece como si no tuvieras tiempo para hacerla.

Estas confusiones no desaparecen con facilidad, y no es razonable esperar que la gente sea capaz de pensar fuera de ellas por sí misma. No se le debería dejar a nadie solo o sola con ellas, pero todas suponemos que lo estaremos. Y parece que no podemos contactar con nadie, que no sabemos cómo hacerlo, como si no nos quisieran, como si fueran a dramatizar su material ante nosotras.

Si deseas que la gente sea capaz de elegir tener más sesiones, debes hacerles saber que la ti personalmente te importa que sus vidas avancen. No es simplemente tener más sesiones—ése no es el objetivo, pero es la mejor forma que conoces para hacer que sus vidas vayan hacia delante. Tienes que recordarles que quieres que sus vidas sean mejores y que tienes la seguridad de que puede ser así.



PHILADELPHIA, PENNSYLVANIA, EEUU • ANDY VERNON JONES

Las Comunidades que mejor parece que funcionan se inventan excusas para juntarse a menudo. Algunas Comunidades exigen mucha participación a cada persona ya desde el principio. La mayoría suplica a la gente que tome parte en una clase, sin embargo, algunas Comunidades dicen: “Tendrás suerte si te permitimos participar en una clase. Y podrás hacerlo solamente si todas las semanas tienes una sesión y vienes a clase, así durante dieciséis semanas. Entonces ya veremos si puedes continuar.” Funciona.

MI CHARLA DE INTRODUCCIÓN

Doy una charla introductoria una vez cada dos meses aproximadamente en Seattle (Washington, EEUU). Explico a la gente la teoría básica de RC y digo: “Llevamos haciendo esto más de cincuenta años. Sabemos mucho. Sabemos que puedes cambiar tu vida. Requiere mucho trabajo, pero sabemos que puedes hacerlo, y sabemos cómo ayudarte a hacerlo. Estamos haciendo esto con nuestras vidas y nos gustaría que te unieras a nosotros y a nosotras. Te ofrecemos todo lo que conocemos. Lo que tienes que hacer es trabajar: enfrentar miedos, enfrentarte a sentir incomodidad y enfrentarte a las dificultades de las cuales has escapado durante toda tu vida. Puedes hacer eso. Te enfrentas a las dificultades de las cuales has escapado durante toda tu vida. Puedes hacer eso. Te ayudaremos, pero tendrás que hacerlo tú. Nos gustaría que te unieras a nosotros, a nosotras.

continuado . . .

continuado...

“Si te surgen dificultades o confusión, quisiéramos que nos lo contaras y que no creas que tienes que manejarlo tú solo o tú sola. Únicamente con relaciones de Co-Escucha sólidas puedes ir hasta donde tú desees ir con esta teoría y práctica. Si nunca vuelves aquí después de esta primera charla, todavía puedes utilizar lo que has oído; puedes usar las ideas y hacer muchas cosas buenas. Supondrá una diferencia. Pero si deseas todo lo que hemos comprendido, entonces ven a nuestro lado a luchar. Nos encantaría tenerte a nuestro lado.

Quiero que la gente entienda que no es una cosa pequeña, que es algo que va hasta donde quieran llegar—y que formarán parte de algo. No es muy frecuente que logremos formar parte de algo. No solemos pensar acerca de nosotros y nosotras como parte de algo importante. Y no solemos tener la oportunidad de elegir hacer eso. Nos obligaron a unirnos a la mayoría de las cosas en las que hemos tomado parte, así que no pensamos bien acerca de ello. Pero es lo que estamos pidiéndole a la gente: ven y únete a nosotros y nosotras.

Es una cosa muy personal. Si enseñas una clase a personas que no conoces, las que se quedarán serán aquellas con quienes desarrollas relaciones. Incluso cuando la gente ha estado durante tiempo en Co-Escucha, cuando tropiezan con angustias pesadas puede que todavía se confundan, a no ser que hayan desarrollado suficientes recursos y relaciones.

Nuestras sociedades funcionan para mantenernos separadas y solas. Todos los días las personas de tus clases tienen que vivir ahí fuera con toda esa re-estimulación. No sorprende que les cueste volver. Tenemos que recordar que es así de difícil. Cada vez que la gente vuelve y se juntan en el grupo, cada vez que no se pierden y se quedan en sus habitaciones, es un triunfo sobre muchas opresiones.

“¿VENDRÍAS A POR MÍ?”

Todos y todas tenemos angustias que nos podrían llevar a dejar este grupo. Todas llevamos la carga de cosas que nos confunden. Algunas personas tenemos suficiente determinación como para que sea improbable, pero todas necesitamos a alguien que nos prometa seguirnos en caso de que nos marchemos.

Si tu co-escucha está disgustada y se larga dando un portazo, ¿qué deberías hacer? ¿Qué querría esta persona que hicieses? No puedes esperar a que ocurra y entonces preguntarle qué es lo que quiere. Debes saberlo de antemano. En este momento, antes de que nos re-estimulemos, cada una de nosotros y nosotros podemos en quien confiamos y decir, lo más claramente que podamos “No importa lo que ocurra, no importa cuánto me confunda, quiero que vengas a por mí”. Si no puedo



MOROCCO • ORNA SHUMAN

darme cuenta por mí misma, quiero que me ayudes a pensarlo, incluso aunque actúe como si te odiara en ese momento, porque es posible que llegue a estar así de confundida.”

Si vamos a rendirnos con alguien, sin insistir más, simplemente porque esa persona está así de confusa, entonces estamos todas y todos en peligro. Todos nosotros, todas nosotras, tenemos ese tipo de angustias. Todas olvidamos con demasiada facilidad.

Necesitas considerar lo que te supondría preguntarle a alguien: “¿Vendrías a por mí? ¿Aunque no fuera fácil, incluso aunque yo no pudiera ayudarte, aunque me marchara lejos? ¿Te importaría yo lo suficiente como para salir detrás de mí en momentos difíciles?” La gente desearía hacerlo, pero eso no significa que puedan. Tienen sus propias angustias que enfrentar.

Tendemos a ser buenos y buenas escuchas unas de las otras, mientras nos gustamos mutuamente. En cuanto una se atasca en un material fastidioso, no deseamos tan ávidamente ser escuchas. No es una cuestión personal. Ese material estaba ahí mucho antes de que la persona nos conociera.

Todos y todas necesitamos tener sesiones acerca de personas en el pasado a quienes no les gustamos, de modo que no nos confundamos tan fácilmente. Puede que tengamos también angustias que nos hacen sentir odio hacia todo el mundo. No había nadie allí, la gente estaba comportándose mal con nosotras y odiábamos a todo el mundo. Puede que tengamos ese tipo de angustias, pero es solamente angustia, y no es nada serio mientras nadie se lo crea. Desafortunadamente, podemos

re-estimularnos cuando una de nosotras saca ese material. Puede que nos miremos mutuamente, nos encojamos de hombros y digamos: “Bien, eso es lo que quiere.” Eso no es lo que nadie quiere. Nadie desea abandonar la esperanza. Nadie desea cortar sus relaciones. Nadie desea largarse y andar por su cuenta de nuevo. Pero las re-estimulaciones pueden impedir que alguien se dé cuenta de qué más puede hacer.

MAYOR CONTACTO, CON REGULARIDAD

Así que la respuesta a tu pregunta es que construimos en la dirección de tener mayor contacto unas personas con otras; empujamos a la gente a estar junta donde puedan verse mutuamente, en grandes y en pequeñas reuniones. Tener un o una co-escucha puede ser suficiente para muchos propósitos, pero necesitamos tener una imagen

más amplia. Así que invitamos a tres personas a venir a casa y tener sesiones cada semana. Funciona bien, por lo que quizás invitemos a una más, y después a otra más. Tenemos que ver a personas diferentes que estén comprometidas igual que nosotras lo estamos.

Es ese contacto regular lo que marca la diferencia, no sólo nuestro desahogo. Es el hecho de tener otras personas luchando a nuestro lado. Es hacernos una imagen de la realidad que es diferente del aislamiento que sentimos. Por esto es por lo que las Comunidades que exigen que todo el mundo esté en una clase funcionan bien, porque cada semana tienen un recordatorio. Requiere mucho tiempo. De acuerdo, requiere mucho tiempo. ¿Querías que no te costara nada? ¿Crees que el resto de tu vida no necesita mucho tiempo?



KATMAI, ALASKA, EEUU • NEIL SOLOMON