

# Introducción al Focusing

Por Eugene T. Gendlin, Ph.D.

(extraído de [www.focusing.org](http://www.focusing.org))

Hace ya veinticinco años cuando Focusing todavía era algo nuevo, dejé impactado a un colega en la universidad al decirle: "El inconsciente es el cuerpo". Hoy por hoy no es ninguna novedad que se ponga énfasis en el cuerpo como fuente de información e innovación. Sin embargo, "como" se puede exactamente acceder a esta fuente, no es aún ampliamente conocido. Sólo en la Comunidad del Focusing se pueden obtener instrucciones científicamente comprobadas y muy claramente desarrolladas para el acceso directo a este conocimiento corporizado y a los nuevos pasos que de él surgen.

Hoy en día la gente vive a grandes distancias de esta fuente corporal. Siempre le digo a los terapeutas: Cuando sus clientes digan algo importante, pongan la mano entre su propio estómago y su pecho, y pregúnteles: "¿Si prestas atención por aquí, qué te sugiere tu cuerpo acerca de esto?". La terapia se profundizará de inmediato con aquellos clientes que se encuentren ya cercanos a esta fuente. La otra mitad preguntará: "¿Qué es lo que me quiere decir?".

Teste usted mismo. Fíjese en que lugar de las siguientes oraciones que voy a mencionar, usted ya no entiende más de lo que hablo. Podemos expandarnos aún más, partiendo desde allí.

Usted posee una sensación de orientación corporal. Sabe quién es y cómo llegó a estar en esta habitación leyendo esta página. Para saber esto, no es necesario que piense. Ese saber se siente físicamente en el cuerpo y se lo puede hallar muy fácilmente. Sin embargo, este saber corporal puede expandirse de manera mucho más profunda. Usted. puede aprender cómo permitir que aparezca una sensación sentida corporal más profunda

relacionada con cualquier situación vital específica. Su cuerpo "sabe y conoce" la totalidad de cada una de sus situaciones y muchos más aspectos sobre éstas de lo que usted pueda llegar a pensar. Se encuentra aquí con un conocimiento corporal complejo e intrincado y con nuevos pasos que quieren surgir, y que van a surgir si puede, detenerse y esperar en este lugar.

Luego de encontrar este nivel más profundo, se requiere práctica para permanecer en este espacio. Mientras se está atravesando por momentos difíciles, la mayoría de las personas no pueden sostener suficiente tiempo la sensación corporal de una situación determinada como para que los pasos surjan. Lo que podemos hacer nosotros es entrenarlo para que logre esto. La mayoría de las personas no sabe cómo permitir que una sensación sentida difusa se "abra" hacia todo un campo de intrincados detalles desde los cuales emerjan nuevos pasos de pensamiento y accionar.

El Focusing es ahora una red mundial. Las personas que conocen Focusing se preguntan: "¿Cuál sería el próximo paso adecuado aquí?". Esta pregunta puede parecer absurda para el resto de nuestra sociedad. ¿Cómo es que podrían surgir del cuerpo nuevas ideas realistas y nuevos pasos de acción? ¿No es que el cuerpo es sólo una máquina? ¿Qué más podría provenir del cuerpo que no sea lo que la evolución, el lenguaje y la cultura han hecho de él?

En filosofía los "objetivistas" sostienen que la experiencia humana es una ilusión que emana de estructuras cerebrales y de la química. Sus oponentes, los "relativistas", sostienen que la experiencia humana es sólo el producto de una de las tantas culturas, historias e idiomas. Que por debajo de esa diversidad no hay nada en absoluto.

Mi filosofía se dirige hacia nuevos conceptos de la física y de la biología, con el propósito de comprender al cuerpo humano de una manera diferente. Nuestro cuerpo no es una máquina, sino una maravillosamente intrincada interacción con todo lo que se halla a nuestro alrededor, lo cual da cuenta de por qué "sabe" tanto sólo siendo. Los animales viven intrincadamente unos con otros sin cultura ni lenguaje. Las diferentes culturas no nos crean.

Solamente aportan elaboración. El cuerpo vivo siempre trasciende lo que la evolución, la cultura y el lenguaje han hecho de él. El cuerpo siempre se encuentra bosquejando y ensayando algunos pasos por adelantado. Su continua vivencia hace que la nueva evolución y la historia, sucedan ¡ahora! usted puede sentir el cuerpo vivo que subyace directamente por debajo de sus pensamientos, recuerdos y por debajo de los sentimientos ya conocidos.

El Focusing acontece a un nivel más profundo que sus sentimientos. Por debajo de ellos puede descubrir una "zona turbia", poco clara, físicamente sentida, a la cual puede entrar y abrir. Esta es la fuente desde donde emergen los nuevos pasos. Una vez hallada, se convierte en una palpable presencia subyacente.

La política social todavía supone que los seres humanos y los animales no son más que como la ciencia los presenta. Por ejemplo, ahora la ingeniería genética está creando una vaca-chancho. Tendrá toda carne magra. Y esta empresa terminaría por monopolizar el mercado relacionado con los animales agrícolas, sin importar si la vaca-chancho sufre o no. La forma en que nos tratamos los unos a los otros a menudo es muy similar. Los humanos desaparecen en la corriente de la ciencia actual. Nuestra ciencia no puede ni siquiera estudiar a los mismos científicos y cómo se realizan los conceptos que ellos elaboran.

La ciencia no es un juego. Su verdad se basa sobre pruebas empíricas. Obvio que nadie querría subirse a un avión que no hubiera sido probado antes. Necesitamos que funcionen nuestras magníficas máquinas. Pero el método básico de esta ciencia transforma a todo lo que estudia en máquinas.

Este tipo de ciencia no necesita ser el único. La ciencia holística de la ecología demuestra que es posible hacer más de un tipo de ciencia. Mi filosofía aporta otro tipo: ¡Una ciencia en primera persona que puede estudiarse a sí misma! Se centra en el cuerpo sentido desde adentro, desde donde surgen cosas nuevas. Por medio del Focusing, hemos desarrollado "PENSANDO desde la zona limítrofe" (TAE, siglas que corresponden a las iniciales en la lengua inglesa "THINKING AT THE EDGE"), pasos que pueden

ser enseñados con el propósito de articular algo nuevo dentro del campo laboral en el que usted se desempeña.

Nuestra investigación llevada a cabo en Focusing es un pequeño ejemplo de esta nueva ciencia de grandioso potencial. Prolongadas series de estudios científicos demuestran a partir de sesiones grabadas y test que la terapia tiene mejores resultados cuando los clientes focalizan (saben Focusing). Se han medido otros numerosos efectos del Focusing, como por ejemplo el mejor funcionamiento del sistema inmunológico. Además, Focusing ha sido aplicado en muchos contextos, como escuelas, empresas, grupos espirituales, escritura creativa, y muchos más.

Cuando las personas descubren el poder del Focusing, pueden llegar a pensar que es todo lo que necesitan. Sin embargo, Focusing agrega y potencia otros métodos desde un nivel corporal más profundo y puede así mejorarlos. Atraviesa otras metodologías y debería ser incluido y combinado con cualquier otra, que nos haga desarrollar como personas.

Más de 600 entrenadores de Focusing con título habilitante se hallan disponibles en todo el mundo a través de una línea privada por una o varias horas. Puede entonces también encontrar un "Compañero de Focusing" en nuestro sitio web con quién concertar un tiempo de encuentro dividido en dos, realizarlo uno primero y el otro después, y generalmente por teléfono. Los Compañeros de Focusing no son amistades, ni terapia, ni familia. Los Compañeros de Focusing son una nueva institución social. Por lo tanto, permítanme explicarle la necesidad que la sustenta.

Actualmente los roles y rutinas culturales que solían conectarnos son insuficientes. Todo el día tenemos que innovarnos y encontrar nuevos modos de ser mujer, hombre, esposa, padre, docente, ejecutivo, anciano, joven, etc. Nuestras relaciones más íntimas tienden quebrarse. "Parece que nadie encaja conmigo", dice la gente. Cada individuo es intrincado en su interior y se siente solo. La sociedad urbana moderna se halla atomizada.

Por un tiempo creímos que el solo hecho de expresar nuestros sentimientos sería de ayuda para llevarnos bien con nuestros vínculos más cercanos: ¡Vomítale todo lo que tengas para decir y listo! Excepto que lo que la otra persona escucha puede llegar a ser tan diferente de lo que uno quiso expresar, y a veces tan hiriente que es así como a menudo nos encontramos reaccionando de formas que paralizan y hacen que la otra persona se cierre.

Los terapeutas pueden escuchar mucho más fácilmente a sus clientes que a las personas más cercanas a ellos. Con las personas más cercanas toda nuestra vida se eleva o se hunde por cualquier cosita que uno escucha. Pero, uno puede acompañar pacíficamente a sus clientes a niveles más profundos donde los pasos de cambio y sanación acontecen. Esto hace que los clientes puedan relacionarse con sus personas y vínculos más cercanos de manera más libre y profunda. El nuevo patrón de Compañeros de Focusing pone al alcance de todos esta ventaja de la terapia. Un Compañero de Focusing no cuesta nada. Se turnan para escucharse. Esta nueva institución está cambiando la atomización de la sociedad.

En el tiempo que me corresponde a mí, permanezco en silencio por algunos momentos y hablo en otros. No digo nada que no quiera decir. El hablar desde un lugar interno tan profundo de mí me permite escucharme y vivir conectadamente en una interacción receptiva.

Los Compañeros no aconsejan, no emiten juicios ni comentarios. Pueden llegar a reflejar algo simplemente para chequear: "Creo que estás diciendo..." Pero sólo necesitan hacerlo cuando no nos pueden seguir para que yo entonces parafrasee lo que dije. Pero mi Compañero prestará mucha y cuidadosa atención queriendo captar cada detalle de lo que quiero expresar.

Una asidua Compañía de Focusing mejora inmensamente nuestra vida. Realmente no querría prescindir del mío. De hecho, tengo dos. Uso mi tiempo para Focusing o para lo que sea que deseo. Cuando comienza mi turno siento qué invitante es -es sólo para mí-. Puede ser que sepa lo que quiero, o pasar algunos minutos explorando. Y pienso: "Puede ser que hable de esto...,

o, quizás de aquello..., bueno, quizás primero focalice en silencio...". Puedo elegir cualquiera de estas alternativas.

Le proveemos algunas horas de entrenamiento telefónico en Focusing, escucha, y la experiencia de ser escuchado de la manera que lo hacemos desde el Focusing. Por lo tanto, puede seleccionar un Compañero de nuestra Sección de Pool de compañeros en la web.

Con Focusing uno sabe que cada ser humano en frente de nosotros es más que cualquier metodología, cualquier conjunto de creencias, propósito, o proyecto. Limitamos lo que sea que hagamos por el bien de lo que siempre es más importante: haciéndole compañía a las personas con lo que sea que estén atravesando. El darle a las personas tan sólo nuestra simple presencia les permite ser y respirar. Escuchamos sólo lo que ellos quieren transmitir, y no agregamos nada más. Focusing genera un máximo acercamiento con una mínima imposición.

#### BIBLIOGRAFÍA:

Weiser Cornell, A., *El poder del focusing*. Obelisco. Barcelona, 1999.

Gendlin, E., *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Paidós. Barcelona, 1999.

Gendlin E.T., *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Ed. Desclée. Bilbao 2001.

# UNA INTRODUCCIÓN AL FOCUSING:

## los Seis Pasos fundamentales

*Nuestro cuerpo es un sistema complejo para mantener la vida. Tenemos el poder de cambiarnos a nosotros mismos y, de hecho, sentir el cambio aconteciendo en nuestro interior. Una vez que a nuestro cuerpo le permitimos ser él, sin presiones, tendrá la sabiduría para resolver nuestros problemas*

*Gendlin (creador de la técnica de enfoque corporal, Focusing)*

El proceso de focusing, enfoque corporal, es una experiencia desde adentro, es fluido y abierto. Ofrecemos estos seis pasos para seguir Muchas sesiones de focusing no se ajustarán exactamente e estos pasos preestablecidos. El acto interno del focusing se puede dividir en seis etapas, pasos o movimientos. A medida que vas adquiriendo práctica ya no necesitaras pensar en ellos, de esta forma no se hará tan mecánico el procedimiento. El proceso se ha dividido en estos seis pasos a efectos de enseñarlo a gente que nunca ha trabajado con focusing. A medida que vayas aprendiendo podrás ir acercándote a la experiencia desde diferentes ángulos. Si encuentras que alguno de los pasos es difícil o no acabas de entenderlo, no importa continúa con el siguiente de una forma tranquila y abierta, sin que la expectativas te bloqueen.

### 1. Despejando un espacio.

Primero es conveniente centrar la atención en tu cuerpo, sentirlo tranquilo y relajado, sentir tus pies, piernas, abdomen, tórax, manos, brazos y rostro. Relajar poco a poco todo tu cuerpo. Realizar 1 o 2 inhalaciones y exhalaciones. Luego pasa a prestar atención a la parte interior de tu cuerpo. Date cuenta de cómo se siente tu garganta, pecho, estómago y abdomen. Fíjate como se sienten allí, en tu espacio interior, acerca de cómo tu vida va aconteciendo. Pregúntate: ¿Cómo mi

vida va aconteciendo? ¿Hay algo importante en mi vida que quiera visitarme ahora? Espera la respuesta de tu cuerpo. Si aparece algo, **NO TE METAS DENTRO DE ESO**, solo toma consciencia de que algo aparece. Y en todo caso di para ti mismo: **Sí, eso es, se que viene a visitarme ahora...**, puedo sentirlo en mi cuerpo. Fíjate si puedes alejarlo un poco de tu cuerpo, como para poder verlo con cierta distancia. Tras unos instantes, vuelve a tu espacio interior y pregúntate, **¿Hay algo más que me impida sentirme plenamente feliz?** Espera unos minutos y escucha la respuesta de tu cuerpo. Si algo aparece **NO TE METAS DENTRO DE ESO**, solo toma consciencia de que algo aparece, dedícale unos pocos segundos y nuevamente lo alejas de tu cuerpo gentilmente. Vuelve a tu espacio interior y repite el procedimiento. Raramente aparecen más de cinco cosas, pero es recomendable realizarlo las veces que sea necesario.

## 2. Sensación Sentida.

Tu cuerpo ya ha sentido ese "algo", esa sensación corporal de algo que apareció. Elija uno de las situaciones que hayan aparecido anteriormente para focalizar, invita a tu cuerpo a que forme una sensación de ese problema o situación. La sensación sentida es física, es vaga y difusa al principio pero luego va tomando su forma. Puedes, desde tu espacio interior, ir sintiendo la totalidad del problema, ir teniendo una sensación corporal del asunto.

## 3. Buscar un Asidero.

¿Cuál es la cualidad de esa poco clara sensación sentida? Deja que una palabra, frase o imagen surge de la sensación sentida. Podrá ser una cualidad tal como: opresivo, pegajoso, asustado, sobresaltado, estancado, temeroso; o bien una frase o una imagen. Disponte a pasar unos minutos, como quien se sienta con un amigo, con eso que aparece y su cualidad emocional.



#### 4. Resonando.

Compara, testa la sensación sentida con esa palabra, frase, imagen o cualidad. Fíjate como se siente la sensación corporal con esa palabra que le ofreces. Por ejemplo: ¿Es realmente asustado como se siente? En caso negativo, deja que surja otra y ofrécela nuevamente a la sensación sentida para testar si es realmente así (como la palabra lo indica) como se siente. Coteja cuantas veces sea necesario hasta que la sensación sentida pueda reconocer que es de esa manera como se siente.

#### 5. Preguntando.

Pregunta: ¿De qué se trata todo esto? ¿Qué es lo que lo hace tan..... (asidero-cualidad emocional)? O quizás puedas preguntar ¿Qué en mi vida se siente como esto? Quédate con la sensación sentida el tiempo que sea necesario hasta que algo traiga un "cambio", un "giro". Este cambio o giro es lo que trae alivio a la situación.

#### 6. Recibiendo.

Recibe cualquier cosa nueva que aparezca de una manera cordial, amigable, dale la bienvenida. Quédate haciéndole compañía, aunque solo sea un pequeño alivio. Cualquier cosa nueva que aparece es un viraje, un cambio, luego vendrán otros.

Si durante estas instrucciones has pasado algún tiempo sintiendo o en contacto con una sensación corporal vaga o difusa de algún problema, entonces has estado haciendo focusing. No importa si has tenido un cambio o no, has comenzado ya a hacer focusing.