CAPÍTULO 7

FOCUSING

¿Cómo llegamos a descubrir la zona limítrofe? ¿Por dónde llegamos a ella? ¿Qué ocurre cuando no parece haber ningún borde, ninguna zona limítrofe?

A veces el material inconsciente surge de manera espontánea, por ejemplo, cuando nos vienen imágenes extrañas o recuerdos reprimidos durante mucho tiempo. Estos recuerdos deben de haber atravesado ese límite, pero ahora se encuentran aquí y tal vez se parecen a cualquier otra cosa, por lo que no revelan esta zona y tampoco lo que hay detrás. Este tipo de contenidos no suelen ser de demasiada ayuda porque no producen ningún cambio en la experiencia presente del sujeto. Ante estos contenidos podríamos preguntarnos: «¿Dónde están los "límites"? ¿Dónde se encuentra el complejo entramado implícito de experiencia a partir del cual se generan los pasos del proceso de cambio experiencial?». Si no se trata de algo que ya resulte evidente, ¿cómo puede el sujeto descubrir esta sensación corporal directa, este borde, este «punto de entrada» al proceso experiencial que hemos estado describiendo?

Debido a que todos los métodos psicoterapéuticos tienen la finalidad de trabajar en esta zona limítrofe, todos ellos serían más eficaces si conocemos la forma de generarla.

En una serie de investigaciones se encontró que ciertos clientes actúan de forma natural desde este borde, siendo, además, los que obtenían mejores resultados.[1] Estos resultados normalmente han sido inter-

1. Gendlin, Beebe, Cassens, Klein y Oberlander (1968), «Focusing Ability in Psychotherapy, Personality, and Creativity», en J. M. Shlien (comp.), *Research in Psychotherapy*, vol. 3, Washington, D. C. American Psychological Association; Gendlin, E. T. (1997), «¿Qué viene después de la investigación tradicional en psicoterapia?», en: Alemany, C. (comp.), *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, Bilbao, Desclée de Brouwer; Hendricks, M. (1996), «Experiencing level as a therapy say you've given me my life back!», en *International Conference*, Gloucester, Boston.

pretados afirmando que la psicoterapia sólo es compatible con estas personas y, por tanto, la terapia siempre será eficaz si éstos son los únicos clientes que seleccionamos. Pero estos resultados ponen de manifiesto una pregunta mucho más interesante: ¿cómo podemos incitar a que el resto de las personas (que son muchas más) hagan lo que no saben hacer por iniciativa propia, a saber, centrar su atención de este modo tan inusual, sobre lo que al principio ni siquiera está presente y que resulta ambiguo una vez que surge?

Ahora ya sabemos cómo enseñar a la gente lo que denominamos *focusing*: cómo dejar que surja una sensación sentida y cómo utilizarla. La técnica de *focusing* ya ha sido enseñada a un gran número de personas dentro y fuera del contexto terapéutico. Sus aplicaciones exceden con mucho el marco psicoterapéutico.[2]

Como ya hemos mencionado, un poco de *focusing* puede durar tan sólo uno o dos minutos. El proceso entero puede llevar entre 5 y 10 minutos. En ocasiones es necesario detenerse cuando nos atascamos y volverlo a intentar unas horas después. Dar un paseo, tomar una taza de té y esperar a la próxima vez. Es posible que súbitamente surja un nuevo fragmento cuando estamos haciendo otra cosa.

El proceso de *focusing* puede activarse durante la sesión terapéutica sin necesidad de enseñarlo de manera explícita. El terapeuta puede ofrecer instrucciones breves de forma periódica, espaciando así su aprendizaje a lo largo de varios meses. Pero para comprender este proceso, hay que aprenderlo. Se trata de una habilidad especial que se puede enseñar por lo que es mejor ver cómo puede enseñarse el proceso de *focusing* en su globalidad.

El *focusing* parece sencillo. Pero desgraciadamente su aprendizaje no lo es tanto. A menudo nos topamos con ciertas dificultades. Debido a que el «territorio» de la experiencia concreta se organiza de una forma tan sutil, no basta con decir cosas en general. En los últimos años hemos

2. La técnica de *focusing* ha sido descrita de una forma pedagógica en otro libro (Gendlin, E. T., *Focusing: Proceso y técnica del Enfoque Corporal*, Bilbao, Mensajero, 1993). En ese libro se ha presentado utilizando un lenguaje muy sencillo, pensado para cualquier tipo de lector, y en el que digo mucho más de lo que puedo incluir en la presente obra. Aquí deseo presentar su utilización dentro del contexto psicoterapéutico. También pretendo ilustrar algunos puntos concretos de su enseñanza y ciertas reflexiones teóricas.

desarrollado toda una panoplia de útiles técnicas específicas, pero debido a que no hay límite para la especificación de la experiencia, siempre habrá espacio para más. Independientemente de las instrucciones y el aviso sobre las posibles dificultades, el aprendizaje de la técnica de *focusing* normalmente durará entre 3 y 8 horas de aprendizaje cara a cara. La mayoría de la gente encontrará algunas dificultades y confusiones que requieren una atención individualizada. Hoy en día existen formadores de *focusing* en la mayoría de las ciudades de Estados Unidos y en muchos otros países.

Nuestro método de enseñanza consta de seis pasos, con muchos detalles agrupados dentro de cada uno. Evidentemente, esta división es artificial. Ningún proceso de un ser humano vivo se puede descomponer en seis pasos. Estos pasos sólo sirven para aprender el proceso de una forma pedagógica. En cierta forma existe una contradicción en el hecho de «enseñarlo», ya que este método nos permite descubrir nuestra propia fuente interior. Esto hace que su enseñanza exija una doble percepción. Yo lo denomino «instrucciones de doble-nivel». Decimos: «Prueba los pasos exactamente como se ha indicado, pero cuando veas que no se ajustan, detente, vuelve un poco atrás y observa qué es lo que no se siente bien. Puede que descubras el proceso de *focusing* gracias a nuestras instrucciones o puede que lo hagas al sentir por qué nuestras instrucciones no funcionan contigo. No te violentes internamente ni siquiera cuando nuestras instrucciones parezcan indicártelo».

¿Por qué las instrucciones de doble-nivel no están demasiado difundidas? La enseñanza de muchos procesos diferentes requiere este tipo de instrucciones. Lo que enseñamos no tendrá ningún valor *a no ser que* cada sujeto lo utilice para ponerse en contacto con lo que la propia experiencia demuestra ser, directamente. Así debería ocurrir con todo lo que se enseñe.

Con el *focusing*, por lo menos, la gente descubre rápidamente que seguir las instrucciones puede ser diferente a buscar la propia experiencia interna. Los principiantes con frecuencia informan: «Oh... estaba intentando hacerlo "bien". Lo que supuso un obstáculo». Este tipo de comentarios suelen ir acompañados de una risa que indica que la persona ya ha descubierto que el *focusing* se origina interiormente y es completamente diferente a algo que se nos impone desde fuera.

Pero debido a que el *focusing* resulta algo novedoso para la mayoría, las instrucciones se hacen necesarias. Es necesario dejar a un lado las propias preconcepciones de lo que puede ser el *focusing* y también de lo que estamos acostumbrados a hacer para ayudarnos a nosotros mismos.

Por lo que, por favor, dejemos en suspenso nuestra forma de relacionarnos con los sentimientos y problemas manteniéndolos en reserva para el caso de que no tengamos más remedio que utilizarla. Os pido que vayáis más allá de las descripciones y permitáis que la experiencia presente surja según esos pasos cuando yo empiece a ilustrar la forma de generar este proceso de *focusing*.

Si en algún momento parece que lo que estoy pidiendo os *produce* dolor o no tiene en cuenta lo que se está experimentando de forma directa o si se vuelve algo tenebroso u os fuerza a algo, entonces deteneos. Volved un poco hacia atrás e intentad percibir exactamente qué es lo que se siente mal.

¿Puedes sentir desde el interior de tu cuerpo?

Hoy en día, la proporción de gente a la que le resulta fácil o muy difícil prestar atención al interior de su cuerpo es bastante parecida. Algunas personas pueden hacerlo instantáneamente; otras necesitan algo de práctica. Ambos grupos pueden aprender *focusing*, pero los del último grupo tienen que aprender primero a sentir el cuerpo desde dentro. En caso de que pertenezcas a este último grupo, te pido que sigas primero estas instrucciones preliminares:

- ¿Puedes sentir por dentro del estómago y de tu pecho? ¿Qué sientes ahí? Tómate uno o dos minutos.
- ¿Se trata de algo así como el tacto de la lana, es algo agitado, tenso, o cómo es? No es necesario que des una descripción verbal mientras puedas decir que esa cualidad está ahí. Tómate uno o dos minutos...
- ¿Conseguiste que tu atención se fijara ahí?

A mucha gente le ayuda empezar por el final. Prueba esto:

- Presta atención al dedo gordo de tu pie derecho. ¿Puedes hacerlo? Si no puedes, mueve el pie; luego resulta más fácil sentir los dedos. Sigue así un rato. Ahora puedes sentir dentro de tus dedos. Haz lo mismo con la rodilla y luego con la presión que ejerces sobre la silla. Luego dirígete a tu estómago y a tu pecho. ¿Cuál es la cualidad de la sensación corporal que encuentras en tu estómago?

Si ya nos resulta sencillo sentir dentro de nuestro cuerpo, podemos empezar con el *focusing*.

Despejar un espacio

Empecemos relajándonos durante un minuto y esperemos a sentirnos a gusto con nosotros mismos. Analiza qué es lo que hay entre ti y el sentirte bien. Todos tenemos varios problemas a la vez y normalmente sentimos una mezcla de todos ellos. Resulta muy útil separarlos de la siguiente forma:

- Presta atención a tu estómago o a tu pecho, y di algo así como: «Mi vida marcha bien últimamente. Me siento muy bien al respecto». (Aunque no sea cierto.) Luego atiende al centro de tu cuerpo y espera a ver qué surge.
- Puede que tu mente responda rápidamente a esta pregunta antes de que consigas prestar atención a tu cuerpo. Si éste es tu caso, vuelve a empezar.
- ¿Te ha surgido una sensación corporal general que viene a ser algo así como: «No, no me encuentro completamente bien, de hecho, me siento *como si*...?».
- Surja lo que surja, salúdalo: «Hola, sí, eso está ahí», y prepárate para dejarlo a un lado. Generalmente, la sensación de no-estoy-tan-bien tiene que ver con más de una cosa. Pregúntate: «¿Cuál es una de las cosas, una parte de mi vida, que hay en este entramado?». Si puedes encontrar una parte de tu vida que tenga que ver con esta sensación general, prométele que volveremos sobre ella más adelante. Pero por ahora, durante un rato queremos que espere —a cierta distancia de ti— de forma que puedas hacer un inventario del resto de las cosas que hay en esta sensación.

- Quizá ahora quieras decidir a qué distancia debería esperar; justo enfrente de ti sobre el suelo o puede que mucho más lejos en otro lugar o justo en la línea del horizonte. ¿Cuál es la distancia adecuada para que no le pierdas la pista, para que no se sumerja, de forma que puedas seguir en contacto con el problema pero sin hundirte en él?
- Ahora presta atención otra vez a tu cuerpo. Aparte de este problema que has visto, ¿te sientes bien respecto a cómo te va la vida?
- Normalmente descubrirás que la sensación global que ahora tienes se ha aliviado un poco si la comparamos a la de antes. Si no notas la diferencia, pregunta con más vigor: «¿Qué surgiría en mi cuerpo, si ese problema (de forma algo mágica) llegara a solucionarse?». Luego espera a ver qué es lo que surge realmente dentro de tu cuerpo.
- Ahora observa una vez más. Excepto por esto, ¿puedes decir que te sientes totalmente bien sobre cómo te va la vida? Espera. Seguramente te surja una sensación algo menos pesada que te conducirá hacia otras cosas que tienes que situar a la distancia adecuada.
- Ahora escoge *una* de estas preocupaciones que has encontrado. Puede ser cualquiera de ellas. Si es la primera vez que practicas el proceso de *focusing*, elige una relativamente pequeña.

Una sensación sentida

Independientemente de lo que sepas sobre el tema que has elegido, como se trata de un problema también tiene un lado irresuelto, una *sensación sentida* en forma de incomodidad, irresolución o riqueza implícita que va más allá de lo que puedes comprender. Para detectar este lado ambiguo, sigue las siguientes instrucciones:

- Dirige tu atención al estómago y al pecho y observa cómo te hace sentir la globalidad de ese tema, *justo ahí*, qué cualidad corporal tiene en ese sitio.
- Di algo así como: «Me siento *completamente* a gusto con esto», dirigiendo tu atención hacia tu cuerpo y esperando a ver qué es lo que surge.

- La sensación borrosa, lóbrega y vaga que surge quizás no se parezca a nada. ¿Cómo nos podemos hacer en este libro tal lío sobre este nada? Pues sí, así es y se trata de la sensación sentida. Aunque estoy de acuerdo en que no parece gran cosa.
- Puede que ahora hayas perdido la pista de este lado sentido. Deja que tu atención se vuelva a centrar en tu cuerpo. Cuando la sensación vuelva otra vez, prepárate para permanecer junto a esa sensación confusa durante un minuto (un minuto puede ser mucho tiempo). Tócala varias veces.

Este paso es el más difícil. Tienes que sentir algo más concreto y más significativo de lo que todavía puedes expresar o definir. Pero si no te surge nada, prueba lo siguiente:

- Imagínate que te encuentras frente a un mural muy grande. Tienes que echarte para atrás para poder ver el conjunto. Este mural será una imagen de la globalidad. Espera a que surja. ¿Qué imagen te propone? Ahora percibe lo que la imagen le hace sentir a tu cuerpo.
- Si la imagen no te aporta una sensación sentida concreta, intenta decir algo que sea cierto sobre el problema. Luego repítelo varias veces hasta que como respuesta surja algo en tu cuerpo.

Conseguir un asidero

Intenta encontrar una palabra, una frase o una imagen que capte exactamente *la cualidad* de esa sensación-sentida.

Algunas de estas palabras son «pegajoso», «bloqueado», «pesado», «ansioso», «indefenso», «quemado», «preocupado» o «nervioso». También se puede encontrar una frase que se ajuste exactamente, como por ejemplo, «sujeto con pegamento», «perdido en la pradera» o como en nuestra transcripción, «no es estar nervioso sino... "echarse atrás"». Encuentra la palabra, frase o imagen que se ajuste exactamente.

Resonar con el asidero

Si esa palabra, frase o imagen realmente se ajusta, se debería producir un pequeño alivio a partir de cómo nos sentimos ahora. Este alivio

puede producirse varias veces. Pregunta a tu cuerpo: «¿Se ajusta _____ realmente? ¿Esto es _____? ¿Es como _____?». Se debería producir un pequeño alivio, una señal corporal, que dijese: «sí *(respira),* eso es».

Preguntar

Ahora, como si no supieras nada, pregunta a tu cuerpo, a la propia sensación sentida, de qué se trata. Utiliza estas formas de preguntar, una cada vez:

- Si una tiene algún efecto sobre la sensación sentida, permanece junto a ese efecto. Deja las otras preguntas para otra ocasión. (Antes de que pruebes esta pregunta, asegurémosnos primero de que la sensación sentida sigue ahí, recordando que no es suficiente. Si no está no habrá forma de que le puedas preguntar directamente. ¿Puedes sentirla todavía? Usa el asidero —palabra o imagen— para volver a ella. ¿Ha vuelto?)
- Hazle esta pregunta: «¿Qué es tan _____ de la globalidad de esto?» (Coloca la palabra, frase o imagen que te sirve de asidero en el espacio en blanco.)
- O, «¿Qué hay realmente *en* este _____?».
- O, «¿Qué es lo peor, lo más _____ de todo esto?».
- O, «¿Qué necesitaría para estar bien?».

Si sigue sin moverse nada, hazte la siguiente pregunta (de las anteriores) y espera un minuto. Luego pasa a la siguiente. Asegúrate de que estás en contacto con la sensación sentida cada vez que hagas las preguntas.

La mayoría de la gente obtiene pronto respuestas que surgen a partir de lo que ya se sabe o de lo que puede deducirse. Pero si la sensación sentida permanece inmutable, deja que todos los pensamientos vayan pasando de largo. Preguntar directamente a la sensación sentida lleva más tiempo. Antes de que tenga ningún efecto, habrá que estar en contacto con esa sensación ambigua durante un minuto entero, tocándola, quizás volviendo atrás y luego volviéndola a tocar.

Es algo parecido a intentar recordar algo que hemos olvidado, cuando tan sólo tenemos una especie de sensación residual de lo que

era. Todavía queda algo, pero no se nos revela con facilidad. Aquí no se trata de recordar, sino más bien de permitir que la propia sensación sentida *responda* a nuestra pregunta. Lo hará primero agitándose un poco dentro de nosotros. ¿Se produce *algún* efecto cuando le haces la pregunta?

Este proceso requiere bastante práctica.

Si eres capaz de permanecer un rato con esta sensación sentida directa sin saber todavía lo que es, entonces estás haciendo correctamente el proceso de *focusing*. En un momento dado se abrirá y te dará un paso. Eso ocurrirá cuando tenga que ocurrir; nosotros no lo controlamos.

Recibir

Hay que acoger cualquier cosa que surja con algo de agitación dentro de la sensación sentida. No se trata de la respuesta final, sino tan sólo de un primer paso. No es necesario que nos lo creamos, simplemente debemos considerarlo como lo primero que nos quiere decir nuestro cuerpo. Debemos agradecer que nos haya hablado. Considerémoslo como un paso, sabiendo que no se trata de la respuesta final.

Intentemos que nuestra capacidad crítica no nos haga menospreciar este primer paso. Para asegurarnos, no sabremos durante cierto tiempo si se trata de algo real, si está bien, si es realista (a menudo surgen una infinidad de preguntas justo después de la aparición de estos pequeños pasos). Debemos desprendernos de estas preguntas; tienen que esperar. De momento no podemos responderlas. Sólo después de los siguientes pasos sabremos si estábamos realmente ante un paso. No supondremos que el paso sea cierto; simplemente lo escuchamos.

Si el paso nos indica una dirección que parece realzar aspectos vitales, dejemos que éste siga en nuestra cabeza aunque parezca poco realista en ese momento. Puede tratarse tan sólo de una dirección, una primera pista sobre algo que surgirá de forma diferente y más realista más adelante. Puede ayudarnos mucho dejar que nuestro cuerpo viva esa dirección aunque esta primera afirmación o imagen no sea realista.

Mira hacia atrás y observa si has «editado» lo que surgió en primer lugar, si has añadido, cambiado o eliminado de algún modo lo que perjudicaba su efecto corporal. Algunas veces, si se restablece tal y como

surgió en primer lugar, podemos volver a sentir la energía corporal positiva.

«Recibir», en este contexto, significa permitir que el paso se dé, darle el espacio que necesita, no rechazarlo, por muy extraño o erróneo que pueda parecer. Siempre viene con un pequeño alivio sentido corporalmente, un respiro, una sensación corporal de que en todo eso hay algo bueno, y eso es lo que queremos.

Conclusión

Estos pasos constituyen una ronda de *focusing*. Cualquier problema serio exige realizar muchas rondas de este tipo. Sin embargo, un problema pequeño se podría aliviar completamente con tan sólo una.

Es improbable que se den todos los pasos siguiendo sólo estas instrucciones cuando se trata del primer contacto de una persona con este tipo de proceso. Prácticamente todo el mundo encuentra algunas dificultades la primera vez.

Estas instrucciones pueden resumirse en dos páginas. Pero todas las variantes, instrucciones adicionales y detalles podrían muy bien ocupar varios libros. El libro *Focusing* (Gendlin, 1981) tiene un capítulo especial dedicado a cada una de las dificultades más habituales.

En el capítulo siguiente se incluyen una serie de transcripciones de personas a las que se les está enseñando el proceso.

CAPÍTULO 8

EXTRACTOS SOBRE LA ENSEÑANZA DE FOCUSING

Las transcripciones incluidas en este capítulo muestran la enseñanza del *focusing* de forma específica, fuera del contexto terapéutico. En el próximo capítulo todas las transcripciones se han tomado de encuadres terapéuticos. Estos últimos comprenden más elementos aparte del *focusing* (ya que la terapia es algo más que *focusing*). Pero aquí lo que se enseña directamente es el proceso de *focusing*.

El primer conjunto de ejemplos procede de otros terapeutas. La doctora Mary Hendricks les formó en *focusing* y escucha en la Escuela de Psicología Profesional de Illinois. Unos cuantos son terapeutas experimentados que deseaban una formación adicional; pero la mayoría poseen muy poca experiencia. Es el primer contacto de estos terapeutas con la técnica de *focusing*, por lo que estas transcripciones no son representativas de las formas más sofisticadas de enseñarlo. Paradójicamente, eso mismo hace que sean más visibles algunas de las cosas que ocurren durante el proceso.

También es la primera vez que esos terapeutas tienen contacto con la escucha reflexiva. Las personas con las que trabajan tampoco habían sido instruidas en *focusing* antes de estas sesiones.

Extracto 1

Transcripción	*Mis comentarios*
T1: Bien. Si pudieras prestar atención otra vez a tu cuerpo por un momento... Permanece ahí un rato y pregunta a tu cuerpo: «¿Se trata de rabia, es eso? ¿Es ésa la palabra adecuada?» Y una vez más, pregunta a tu cuerpo para	**T1:** El terapeuta está pidiendo que preste atención a su cuerpo. No solamente que preste atención a la palabra «rabia», sino también para que deje que surja el paso siguiente desde el cuerpo.