Cuatro estilos de Focusing: semejanzas y diferencias

Angela Hicks

INTRODUCCIÓN

Antecedentes: por qué elegí este proyecto

Practiqué Focusing por primera vez a finales de los años ochenta, después de aprenderlo a través del libro de Eugene Gendlin (Gendlin, 1978 y 2003). En aquella época hacía Focusing en solitario, normalmente cuando sentía algo desagradable en mi interior que no comprendía. Descubrí que, a menudo, eso me ayudaba a resolver cómo me sentía. También me proporcionaba comprensiones que hacían que me sintiera diferente y más en paz por dentro. No había asistido a ninguna clase y mi manera de hacer Focusing era bastante sencilla, pero funcionaba muy bien. Más adelante, cuando leí el libro de Ann Weiser Cornell (Weiser Cornell, 1996), mi comprensión del Focusing se aclaró todavía más.

No fue hasta 2003 cuando decidí averiguar más sobre el Focusing y encontré a Barbara McGavin a través de internet. Me sorprendió y me alegró descubrir que las sesiones con ella profundizaban considerablemente mi Focusing. Desde hacía varios años tenía un bulto en el pecho. Sabía que era benigno, pero nunca desaparecía. Dos meses después de empezar a hacer Focusing con Barbara, había desaparecido. También me sentía mejor en muchos otros aspectos. Me convencí del valor del Focusing y quise saber más.

En ese momento decidí aprender Focusing de una manera más formal con Barbara McGavin y organicé un grupo para que ella lo impartiera. Barbara parecía enseñar Focusing de una manera diferente a como yo lo había practicado siguiendo los libros. Aunque algunas partes me resultaban familiares, los pasos parecían distintos y me sorprendió que, desde el principio, nos enseñara a practicarlo con un acompañante. El libro que escribió junto con Ann Weiser Cornell (Weiser Cornell, A. y McGavin, B., 2003) me ayudó a comprender este estilo diferente y me resultó muy útil.

Sentía curiosidad por saber qué había de parecido y qué de diferente, pero no siempre conseguía identificarlo con precisión. A veces volvía al estilo «antiguo» de Focusing que había utilizado anteriormente, especialmente cuando hacía Focusing en solitario. Para llegar a partes más «profundas», o cuando trabajaba con un acompañante, utilizaba el estilo «nuevo» que había aprendido con Barbara.

Mi curiosidad por los diferentes estilos, junto con el deseo de conocer todo lo posible sobre el Focusing para comprenderlo mejor, ha sido la motivación que hay detrás de este proyecto.

El proyecto

Este texto es el resultado de un proyecto en el que examino las semejanzas y diferencias entre cuatro estilos de Focusing. Los estilos que comparo son los que, en mi opinión, constituyen los principales enfoques que se enseñan actualmente dentro de la comunidad de Focusing. Son los que denomino Focusing «Básico», Focusing de Relación Interna (Inner Relationship Focusing), Focusing Bioespiritual (Bio Spiritual Focusing) y Focusing de Cuerpo Entero (Wholebody Focusing).

Estos cuatro estilos

Denomino Focusing «Básico» a lo que Eugene Gendlin enseñó originalmente. Probablemente sea el estilo más utilizado y constituye la base de todos los demás estilos de Focusing.

El Focusing de «Relación Interna» fue creado por Ann Weiser Cornell (una de las primeras alumnas de Eugene Gendlin), en Estados Unidos, y Barbara McGavin (profesora de Focusing desde principios de los años ochenta), en el Reino Unido. Como su nombre indica, implica establecer una relación con nuestro yo interior.

El Focusing «Bioespiritual» fue creado por dos sacerdotes jesuitas, Peter Campbell y Edwin McMahon (ellos también aprendieron inicialmente de Eugene Gendlin). Como su nombre indica, se trata de un enfoque espiritual del Focusing. Lo utilizan católicos y cuáqueros, así como personas de otras religiones, por ejemplo budistas. Sin embargo, no es necesario ser una persona religiosa para utilizar este estilo. Lesley Wilson, con quien hablé sobre este enfoque, no pertenece a ningún grupo religioso formal.

Kevin McEvenue, un practicante de Focusing de Toronto, inició el Focusing de «Cuerpo Entero». Originalmente se había formado como practicante de la Técnica Alexander. Combinó el Focusing con sus conocimientos previos sobre el trabajo corporal. Este estilo implica permitir que quien hace Focusing reintegre sus asuntos dejando que el cuerpo se exprese físicamente. Aunque utiliza las etapas básicas del Focusing, probablemente sea el más diferente de los cuatro en cuanto a su apariencia externa. Kevin McEvenue solo enseña este estilo a personas que ya tienen bastante experiencia practicando otros estilos de Focusing.

Resultados que persigue este proyecto

Algunos de los objetivos de este proyecto son explorar:

- Las semejanzas y diferencias entre los distintos estilos de Focusing.
- Qué aporta cada estilo a la práctica del Focusing.
- Qué elementos podría integrar en mi propia práctica de Focusing.

He intentado ser lo más objetiva e imparcial posible al examinar los diferentes estilos, especialmente porque respeto lo que cada uno ha aportado al Focusing. Por este motivo, espero que cualquier comentario se reciba con el espíritu con el que está escrito: desde el interés y la curiosidad.

Cómo llevé a cabo este proyecto

Este proyecto se escribió como parte de mi formación como practicante con Barbara McGavin. Después de conversar con Barbara McGavin y Rob Foxcroft, también hablé con otras tres personas.

Visité a Lesley Wilson, coordinadora regional del Instituto de Investigación Bioespiritual y profesora de Focusing Bioespiritual. Mantuve con ella una conversación en profundidad y después tuve una sesión de Focusing.

Hablé durante una hora por teléfono, en una llamada transatlántica, con Bebe Simon. Durante muchos años, desde la década de 1970 en adelante, colaboró con Eugene Gendlin en sus talleres y es profesora de Focusing. Una semana después tuve con ella una sesión de Focusing por teléfono.

Mi experiencia con el Focusing de Relación Interna procede de más de tres años de sesiones regulares de Focusing con Barbara McGavin. También he asistido a dos ciclos de cursos de Focusing y a numerosos seminarios adicionales de un día, así como a un taller de una semana sobre «Mapas del Tesoro» (Treasure Maps) con Barbara McGavin y Ann Weiser Cornell.

Después de iniciar este proyecto, también mantuve conversaciones específicas con Barbara McGavin sobre distintos aspectos del Focusing, ya que, como era de esperar, el proyecto había suscitado muchas otras preguntas.

En un principio no tenía previsto incluir el Focusing de Cuerpo Entero en este proyecto, pero, tras hablarlo con Lesley Wilson, decidí incorporarlo. Para conocerlo mejor, visité a Addie van der Kooy. Addie practica regularmente Focusing de Cuerpo Entero y copresenta talleres de este enfoque cuando Kevin McEvenue viene a enseñarlo al Reino Unido.

FOCUSING Y LOS DIFERENTES ESTILOS

¿Qué es el Focusing?

La mayoría de las personas que lean este texto sabrán qué es el Focusing, pero, para quienes no lo conozcan, ofrezco aquí una breve explicación y una reseña histórica.

El Focusing es un proceso que nos permite resolver asuntos que nos preocupan y avanzar en nuestras vidas (o hacer que la vida avance). Se utiliza en muchos contextos, entre ellos la terapia, el trabajo corporal, la escritura, los negocios y el arte. El Focusing es muy práctico y se enseña mejor de manera experiencial.

Para hacer Focusing, la persona que enfoca capta una sensación global, en el cuerpo, de aquello sobre lo que está enfocando (la felt sense, o sensación sentida). Mientras permanece junto a esa sensación sentida, surge un símbolo (un handle, o asidero). A continuación, la persona que enfoca va afinando el símbolo o asidero hasta que encaja con la sensación sentida. Es probable que esto genere un cambio interno positivo. Con ese cambio se produce una modificación en la manera en que la sensación sentida está presente en el cuerpo, lo que, a su vez, conduce a un cambio en la percepción de la persona y a un movimiento hacia delante en la manera de abordar el asunto.

Eugene Gendlin descubrió el proceso de Focusing. Como filósofo y profesor en la Universidad de Chicago, él y sus colegas estudiaron miles de sesiones de terapia que habían sido grabadas. Algunas sesiones correspondían a terapias clásicas y otras a terapias más recientes. Al observarlas, se dio cuenta de que las personas no cambiaban por el tipo de terapia que recibían, sino por algo que estaban haciendo internamente.

Lo que observó fue que, mientras participaban en la terapia, algunas personas comprobaban en su interior si aquello que estaban sintiendo tenía una sensación de adecuación, si era lo correcto. Las personas que realizaban esta comprobación interna tendían a obtener buenos resultados en la terapia, independientemente del enfoque terapéutico que siguieran. Quienes no lo hacían no cambiaban. (Gendlin, 1978, pp. 3-4; Weiser Cornell, 1998, pp. 3-4).

Gendlin quiso encontrar una manera de enseñar este descubrimiento y desarrolló seis etapas del Focusing para hacerlo.

¿Qué tienen en común todos los estilos de Focusing?

Hay ciertos aspectos del Focusing que todos los estilos intentan enseñar. Son los siguientes:

1. El cuerpo tiene una sabiduría interna propia. Podemos sentir hacia dentro del cuerpo para experimentar tanto sentimientos positivos como negativos.

Al permitir que esos sentimientos hablen, podemos abordar asuntos personales que tenemos, seamos o no conscientes de ellos.

2. Cuando enfocamos esos sentimientos o asuntos, toman la forma de una «sensación sentida» o de un «algo» dentro de nosotros. Por lo general, al principio es algo difuso y poco claro, y se va aclarando a medida que hacemos Focusing. La sensación sentida surge del cuerpo, pero es algo más que una simple sensación corporal.

3. Permanecemos junto a la sensación sentida, en lugar de estar dentro de ella. Esto nos permite mantener cierta distancia, acoger lo que vaya apareciendo y permitir que «eso» se revele y pueda cambiar.

4. El cuerpo trabaja a su propio ritmo y nos revela las cosas en su propio momento. No se puede forzar el proceso ni hacer que avance más deprisa de lo que quiere; puede avanzar bastante despacio.

5. Encontramos un asidero o simbolizamos la sensación sentida y después vamos y venimos entre la sensación sentida y el asidero o símbolo, comprobando cómo resuenan entre sí. También puede describirse como «asegurarse de que encaja» o «permitir que se exprese».

6. La resonancia permite que se produzca un cambio a medida que el asunto se va resolviendo. Este cambio puede sentirse en el cuerpo y ser pequeño y sutil o más evidente. A menudo permite que se forme una nueva dirección en nuestro proceso vital.

7. El Focusing nos lleva en la dirección que Gendlin denomina life forward. En otras palabras, nos ayuda a avanzar hacia aquello que favorece la vida y nos aporta energía (Weiser Cornell, A. y McGavin, B., 2003, p. A-16).

DISCUSIÓN SOBRE LAS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS ENTRE LOS TRES ESTILOS PRINCIPALES

Cómo he dividido los pasos

Eugene Gendlin describió seis pasos básicos en el proceso de Focusing. Sin embargo, para facilitar la comparación entre los distintos estilos, los he dividido en cuatro pasos, fases o movimientos básicos, basándome de manera aproximada en los que utilizan Weiser Cornell y McGavin (2003):

- Primer paso o movimiento: Entrar; despejar un espacio (haciendo un inventario).
- Segundo paso o movimiento: Establecer contacto; permitir que se forme una sensación sentida; o abandonarse a ella.

- Tercer paso o movimiento: Profundizar el contacto; encontrar un asidero y resonar; permitir que se exprese.
- Cuarto paso o movimiento: Salir; recibir; nutrir; percibir cuándo es el momento de detenerse.

Debido a la naturaleza del Focusing, muchos de estos pasos o movimientos se solapan y pueden llevarse a cabo simultáneamente. Este intento de comparar los cuatro estilos en función de sus pasos o movimientos no puede reflejar adecuadamente la complejidad de lo que sucede en cada persona que enfoca ni del proceso que está atravesando mientras hace Focusing.

Focusing según los diferentes estilos

A continuación se muestra una tabla con los distintos pasos, fases o movimientos de los cuatro estilos principales de Focusing. Después comentaré cada paso en profundidad.

Paso o movimiento 1

Focusing básico	**Relación Interna**	**Bioespiritual**	**Cuerpo Entero**
1. Despejar un espacio.	1. Entrar. Llevar la conciencia al cuerpo y percibir o invitar aquello que quiere recibir nuestra atención en ese momento, esperando a que aparezca algo.	1. Despejar un espacio haciendo un inventario. 2. Sentir cuál es el asunto número uno.	1. Enraizamiento y presencia.

Paso o movimiento 2

Focusing básico	**Relación Interna**	**Bioespiritual**	**Cuerpo Entero**
2. Permitir que se forme una sensación sentida.	2. Establecer contacto. Describirla. Reconocerla. Encontrar el tipo de contacto que desea.	3. ¿Está bien estar con esto? 4. Abandonarse a ello, simplemente estar en ello, percibiéndolo en su totalidad.	2. Permitir que emerja una sensación sentida.

Paso o movimiento 3

Focusing básico	Relación Interna	Bioespiritual	Cuerpo Entero
3. Encontrar un asidero. 4. Ir y venir entre la sensación sentida y el asidero hasta encontrar un «encaje». 5. Preguntar. Formular una o varias preguntas a la sensación sentida.	3. Profundizar el contacto. Permanecer con ella. Hacerle compañía. Sentir en el cuerpo. Dejar que emerjan símbolos. 4. Resonancia y ajuste. 5. Percibir su punto de vista. Hacerle saber que la escuchamos.	5. Permitir que se exprese. (Esto incluye el siguiente paso de «preguntar» y «averiguar si está bien detenerse»).	3. Sostener cada elemento con la misma consideración positiva. (Esto incluye el tercer paso de resonar, observando la dinámica que surge al sostener ambos por igual).

Paso o movimiento 4

Focusing básico	Relación Interna	Bioespiritual	Cuerpo Entero
6. Recibir. Recibir y acoger lo que ha llegado, y alegrarse de que haya hablado. Comprender que esto es solo un paso dentro del asunto. Hacerle saber que estamos dispuestos a volver. Protegerlo de las voces críticas que lo interrumpen.	6. Salir. Percibir si ha llegado el momento de detenerse. Recibir y experimentar lo que ha cambiado. Hacerle saber que estamos dispuestos a volver. Dar las gracias. Retirar la atención hacia fuera.	6. Nutrir, tanto antes como después de comprobar, saborear el momento. Tiempo para dar las gracias: enraizarse en el cuerpo espiritual.	4. Nutrir o llegar a un lugar de descanso.

PRIMER PASO: DESPEJAR UN ESPACIO O ENTRAR MEDIANTE UN RECORRIDO POR EL CUERPO

¿Qué es importante en el primer paso?

El primer paso del Focusing consiste en encontrar algo sobre lo que enfocar y que después pueda «contar su propia historia». No existe una única manera de hacerlo.

Tanto Eugene Gendlin (Gendlin, 1978 y 2003, p. 52) como el Focusing Bioespiritual (Campbell, P. y McMahon, E., 1997, p. 149) describen un primer paso llamado «Despejar un espacio». Sin embargo, todas las personas que entrevisté y con las que hablé sobre Focusing señalaron que despejar un espacio es opcional y que una sesión puede comenzar de muchas maneras diferentes.

Entre ellas se encuentran empezar con una «agenda» (un asunto sobre el que enfocar), comenzar con un sentimiento —que a menudo, aunque no siempre, resulta desagradable— o recorrer el cuerpo e invitar a que algo llegue a la conciencia.[1]

Bebe Simon me dijo:

«Originalmente, cuando Gene escribió el libro, enseñaba a despejar un espacio. Pensaba que era una manera de prepararse. Hemos descubierto que hay algo más en ello y que, además, no es necesario».

Lesley Wilson comentó:

«Nosotros hacemos eso de encontrar un espacio mediante un inventario, pero no lo enseñaban demasiado en el retiro. Al comienzo de la sesión, cualquier cosa que te ayude a entrar en el proceso está bien».

Como despejar un espacio se describe en los libros mencionados anteriormente, he tratado este tema en esta sección. También he incluido el recorrido por el cuerpo, que se utiliza en los estilos de Focusing de Relación Interna y de Cuerpo Entero.

Focusing básico

Para «despejar un espacio», Gendlin recomienda primero relajarse y después sentir hacia dentro del cuerpo, especialmente en la zona del pecho o del estómago.[2] A continuación, propone formular una pregunta como: «¿Cómo va mi vida?», «¿Qué se interpone entre mí y sentirme bien?» o «¿Qué me está molestando ahora mismo?» (Gendlin, 1978 y 2003, pp. 52, 72 y 173).

La persona que enfoca puede entonces detenerse y dejar que el cuerpo responda lentamente.

Una vez que ha aparecido una respuesta, Gendlin nos indica que tomemos cierta distancia respecto a ella, de modo que haya espacio entre esa cuestión y nosotros. Después la ponemos a un lado y volvemos a formular una pregunta del mismo tipo. Sugiere que vayamos colocando las respuestas una encima de otra.

Al mismo tiempo, debemos mantenernos «alegremente desapegados» (cheerfully detached) (Gendlin, 1978 y 2003, p. 53).

Una vez completado este proceso, la pregunta final es: «Aparte de todo eso, ¿estoy bien?».

Cuando hayamos terminado, seleccionamos un problema personal sobre el que enfocar. Gendlin sugiere hacerlo preguntando internamente: «¿Qué es lo principal ahora mismo?», y esperando después a que emerjan los sentimientos (Gendlin, 1978 y 2003, p. 79).

Gendlin comenta que despejar un espacio nos proporciona distancia respecto a nuestros problemas y que también podemos hacerlo por sí mismo, sin necesidad de continuar con un proceso de Focusing (Gendlin, 1978 y 2003, p. 78). Esto puede dar lugar, a menudo, a una apertura hacia un espacio interior inmenso.

Bebe Simon comenta:

Una persona que no tenía ningún problema sobre el que trabajar descubrió que podía hacer Focusing sobre el propio espacio despejado. Gene no lo sabía. A veces, cuando alguien tiene dificultades para hacer Focusing, despejar un espacio puede ocupar toda la sesión y la persona no llega a hacer Focusing. Yo (Bebe) conocí a alguien que no apreció el Focusing hasta que empezó a despejar un espacio.

Por tanto, esto es diferente para cada persona. Una persona que hizo Focusing dedicó simplemente una hora entera a despejar un espacio.

Focusing Bioespiritual

El Focusing Bioespiritual, tal como se describe en el libro de Campbell y McMahon (1997), también utiliza despejar un espacio como primer paso. Campbell y McMahon lo denominan «encontrar un espacio haciendo un inventario» y sugieren que la persona que enfoca formule la pregunta: «¿Hay algo en mi vida que me impida sentirme realmente bien?».

Una vez que ha aparecido algo, los autores proponen, al igual que Gendlin, dejarlo a un lado. Sugieren que podemos colocarlo en el suelo, junto a nosotros; en una estantería, o dentro de un recipiente, como una caja (Campbell y McMahon, 1997, p. 150).

También sugieren hacerle preguntas como: «¿Siento que este es el asunto sobre el que necesito enfocar ahora mismo?», y comunicarle que estamos dispuestos a volver a él más adelante si no es el asunto que corresponde atender en ese momento.

Campbell y McMahon también destacan que puede haber otras cosas sobre las que hacer Focusing, como un sueño o un desafío.

El segundo paso del Focusing Bioespiritual, «¿Sentir cuál es el número uno?», también forma parte del proceso de entrada.[3] Una vez realizado el inventario, se pone el énfasis en la sabiduría del cuerpo para encontrar con cuál de las distintas posibilidades trabajar. Puede ser, por ejemplo, la que pesa más, la que más duele, la que tiene más energía o la que resulta más estimulante (Campbell y McMahon, 1997, p. 153).

Cuando pregunté a Lesley Wilson cómo comenzar el proceso de Focusing, comentó:

«Puedes hacer Focusing sobre lo que está ahí en este momento. Puedes empezar con una agenda. Con una persona nueva, quizá le pidas que entre en sí misma y que "observe cómo se encuentra hoy". Después puedes decirle: "Mientras haces eso, quizá haya algo específico que esté pidiendo tu atención". A partir de ahí, puedes conversar hasta que aparezca aquello que resulta evidente».

El libro de Focusing Bioespiritual también indica que debemos «estar preparados para saltarnos los pasos 1 y 2 si el asunto sobre el que se va a enfocar resulta claramente evidente». Por ejemplo, cuando acaba de ocurrir algo perturbador (Campbell y McMahon, 1997, p. 170).

Focusing de Relación Interna

Este estilo no incluye despejar un espacio como paso, aunque se menciona en un capítulo del manual (McGavin y Weiser Cornell, 2002, capítulo 7, p. 83).

Ann Weiser Cornell escribe sobre su propia historia en relación con despejar un espacio y deja claro que su relación con esta práctica ha evolucionado a lo largo de los años. Después de pasar por algo que denomina «encontrar distancia», más adelante se dio cuenta de que no era necesario si estamos en «presencia» con nuestra sensación sentida (Weiser Cornell, 2005, p. 207).

Barbara McGavin también ha hecho comentarios al respecto. Practicó este paso durante tanto tiempo que, durante una temporada, no llegaba a entrar en el propio proceso de Focusing. Por eso prefirió dejar de utilizarlo.

En lugar de despejar un espacio, el enfoque de Relación Interna propone comenzar el proceso llevando la conciencia al cuerpo. Esto suele hacerse mediante un recorrido corporal, breve o largo.

Hay dos maneras de hacerlo.

En una de ellas, que Barbara McGavin enfatiza, la persona que enfoca observa cómo se sienten las distintas zonas del cuerpo. El proceso se realiza lentamente, de modo que, al terminar, la persona pueda percibir qué está reclamando su atención o pueda permitir que aparezca algo: una sensación corporal, una emoción, un pensamiento, una imagen o cualquier otro «algo» que pueda conducir a una sensación sentida.

En la otra manera de comenzar desde el cuerpo, que enfatiza Ann Weiser Cornell, el recorrido corporal puede durar solo uno o dos minutos. Se empieza por las zonas externas del cuerpo y se termina en las zonas internas: garganta, pecho, estómago y vientre.

Después, la persona invita a que se forme una sensación sentida preguntando: «¿Qué quiere ahora mi atención?» o pensando en un asunto de su vida e invitando a que se forme una sensación sentida de ese asunto.

Focusing de Cuerpo Entero

El primer paso de una sesión de Focusing de Cuerpo Entero se denomina «enraizamiento» (grounding).

Este es el único estilo de Focusing que comienza de pie, aunque también puede iniciarse sentado si la persona que enfoca lo prefiere. Para comenzar una sesión de Focusing de Cuerpo Entero, la persona puede dirigir su atención a los pies y observar cómo los siente sobre el suelo.[4]

En Focusing with the Whole Body (Van der Kooy, A., 2006, p. 12) se dice:

«El enraizamiento es un procedimiento muy sencillo mediante el cual dedicamos un tiempo a dirigir deliberadamente nuestra atención a los pies —y a los isquiones, si estamos sentados— para permitir que emerja una sensación sentida de nuestro cuerpo sostenido por el suelo —y por la silla, si estamos sentados—. Después, la persona que enfoca invita a todo su cuerpo a "soltarse en la manera en que se está sosteniendo a sí mismo"».

Para favorecer esta sensación de soltar, la persona recorre el cuerpo desde los pies hacia arriba. A continuación, se le pide que permita que emerja un símbolo de la sensación global de su cuerpo. A partir de ahí, obtiene una sensación de estar presente ante su cuerpo entero.

Resumen del primer paso

Los métodos más utilizados para llevar la conciencia al cuerpo parecen ser «despejar un espacio» o realizar un recorrido corporal.

Si ya hay presente un asunto o un sentimiento, puede que despejar un espacio o recorrer el cuerpo no sea necesario.

Aunque despejar un espacio se describe en el libro de Eugene Gendlin, no forma parte de su descubrimiento original sobre cómo cambian las personas a través de la terapia (véase la página 3) y la mayoría de las personas que practican Focusing dicen que no tiene por qué formar parte del proceso.

El artículo de Rob Foxcroft «Twenty Ways to Start a Focusing Session» [Veinte maneras de comenzar una sesión de Focusing] (Focusing Connection, vol. XXIII, n.º 2, marzo de 2006) insiste en esta idea. En él afirma que no existe una única manera establecida de comenzar, sino únicamente maneras preferidas que utilizan los distintos estilos.

Para subrayarlo, Rob Foxcroft dice:

«Si alguien os dice que una de estas maneras de empezar una sesión es la correcta, por favor, protestad».

A mí me parece que el método que se utiliza para comenzar una sesión no es realmente lo importante. Lo más importante es que la persona comience la sesión de una manera que le permita «estar con» aquello sobre lo que está enfocando.

A continuación, sin embargo, presento una discusión sobre los aspectos positivos de cada uno de los principales métodos.

Algunas consideraciones sobre cada método para entrar en el Focusing

Despejar un espacio

- Nos proporciona una agenda o un asunto que podemos utilizar al comienzo de la sesión.
- También puede resultar útil porque, durante el inventario, puede aparecer algo inesperado o un asunto que nos sorprenda. Por lo general, se trata de un elemento no invitado que «pasa fugazmente por la periferia de nuestra conciencia». Puede ser una imagen, el recuerdo de una situación dolorosa o embarazosa, o quizá la anticipación dolorosa de algo que sucederá mañana. Son como «algo que captamos por el rabillo del ojo» y pueden ser tesoros que nos conduzcan hacia una resolución más profunda en el saber corporal (Bio Spirituality, 1997, p. 26).
- Es útil porque nos ofrece una manera de evitar quedar fusionados con nuestras respuestas a los asuntos o sentirnos desbordados por

ellas. Permite que el asunto se convierta en un «ello» en relación con nosotros.
- Puede proporcionarnos una sensación de todos los asuntos sobre los que podríamos enfocar. Así podemos dejarlos a un lado sin sospechar que estamos pasando por alto algún asunto importante mientras hacemos Focusing (aunque, si así fuera, ¡estoy segura de que acabaría apareciendo!).
- Podemos despejar un espacio por sí mismo y descubrir que nos encontramos en un espacio interior inmenso (Gendlin, 1978, p. 78). Después podemos enfocar algo o hacer Focusing sobre el propio espacio despejado.

Recorrer el cuerpo

Una alternativa a despejar un espacio es recorrer el cuerpo, como se hace en el Focusing de Relación Interna y en el Focusing de Cuerpo Entero.

- Recorrer el cuerpo a menudo nos conduce a una sensación corporal sobre la que enfocar.
- Es algo muy inmediato y una manera sencilla de comenzar una sesión, especialmente cuando no tenemos una agenda.
- El recorrido corporal puede permitir que aparezca algo totalmente inesperado, porque facilita que algo emerja a través del cuerpo en lugar de partir de un asunto predeterminado. Esto anima a la persona que enfoca a mantener una actitud abierta durante el proceso, ya que a menudo no tiene ni idea de qué trata el asunto sobre el que está enfocando.
- También ayuda a la persona a sentir su cuerpo en su totalidad y a reconocer dónde las cosas fluyen con facilidad y qué zonas están reclamando atención.

Comenzar con una agenda, un asunto o un sentimiento

Otra manera de comenzar una sesión es dirigirse directamente a un asunto apremiante —o a un elemento de la agenda— o a un sentimiento que ya esté presente. Para hacerlo, la persona que enfoca observa la sensación global que ese asunto o sentimiento tiene en su cuerpo.

- Un asunto o un sentimiento es una manera útil de comenzar una sesión y ayuda a quien se inicia en el Focusing a comprender el siguiente paso: la sensación sentida. Incluso es posible comparar la sensación sentida de dos asuntos o sentimientos diferentes y percibir cómo cada uno configura una sensación sentida distinta en el cuerpo.
- Un asunto o un sentimiento también puede ser un factor importante de motivación al comenzar una sesión de Focusing. Si tenemos una sensación corporal de un problema apremiante, nos sentimos

motivados para abordar ese malestar. Esto puede ayudarnos a permanecer en el proceso cuando estamos aprendiendo a hacer Focusing.

- Creo que, en ocasiones, puede resultar más fácil comenzar a hacer Focusing en solitario si partimos de una agenda o de un sentimiento que ya está presente, porque es algo muy inmediato. Además, la persona puede estar muy motivada para permanecer con el asunto, ya que siente verdadera curiosidad por descubrir más sobre él.

SEGUNDO PASO: PERMITIR QUE SE FORME UNA SENSACIÓN SENTIDA, ESTABLECER CONTACTO O ABANDONARSE A ELLA

Una vez que hemos establecido contacto con aquello sobre lo que vamos a trabajar, el siguiente paso consiste en permitir que se forme una sensación sentida.

Probablemente sea una de las fases más importantes del proceso de Focusing y solo puede experimentarse en el cuerpo. Por eso resulta especialmente difícil describirla.

¿Qué es la sensación sentida y por qué es importante?

Entrar en contacto con esta sensación corporal, o con el «conocimiento» del cuerpo, forma parte de un proceso evolutivo, en lugar de ser algo que permanece estático.

Eugene Gendlin la describe como «una sensación de todo el problema tal como se siente en el cuerpo». En este sentido, está «preñada» (Gendlin, 1978 y 2003, p. 86): todavía no está abierta ni muestra inmediatamente su significado. Está esperando a cambiar o transformarse.[5]

Cómo describe cada estilo de Focusing la sensación sentida

Focusing básico

Eugene Gendlin describe la sensación sentida con cierto detalle en su libro original (Gendlin, 1978 y 2003, pp. 53-55). Ya he recogido algunas de sus descripciones en el apartado anterior.

Ofrece muchos detalles porque es difícil describir un proceso que a menudo recurre a las metáforas. Por ejemplo, al describir una sensación sentida dice:

«Estás intentando llegar a ese único sentimiento que abarca todo lo relacionado con mis “relaciones” o con “dejar mi trabajo”. El sentimiento contiene muchos detalles, del mismo modo que una pieza musical contiene muchas notas» (Gendlin, 1978 y 2003, p. 56).

En un libro posterior (Gendlin, 1986), esto se describe como una segunda comprobación y se denomina: «¿Puedes sentir lo que no está claro?».

Eugene Gendlin la describe como una sensación turbia, insatisfactoria, vaga, revuelta y confusa.

Otras descripciones que utiliza Eugene Gendlin son:

«Una sensación corporal holística e implícita de una situación compleja» (Gendlin, 1996, p. 58).

«La sensación holística y poco clara de todo el asunto (el problema). Es algo que la mayoría de las personas pasarían por alto porque es confuso, difuso y vago. Cuando te quedas con ello por primera vez, quizá pienses: "¿Eso? ¿Quieres que me quede con eso?"» (Gendlin, 1978 y 2003, p. 55).

Notas del original:

1. En el vídeo Focusing with Eugene Gendlin, las sesiones en las que Gendlin demuestra el Focusing muestran que la persona comienza con un asunto o un sentimiento.
2. En un libro posterior, Eugene Gendlin describe la primera etapa como una primera comprobación y la denomina «¿Puedes sentir el centro de tu cuerpo?». Omite por completo el paso de despejar un espacio (Gendlin, 1986).
3. Esto contrasta con el Focusing Básico, que no tiene un paso separado para esta elección.
4. Este método de enraizamiento puede utilizarse como punto de partida porque facilita acceder a una sensación del cuerpo entero, pero la persona que enfoca también puede encontrar su propia manera de enraizarse.
5. Bebe Simon me dijo que la mayor preocupación de Gene respecto al Focusing era que las personas pensaran que permanecer con sus sentimientos era hacer Focusing, en lugar de comprender la importancia de la sensación sentida.

Continúo exactamente desde donde quedó la traducción, sin saltarme apartados ni notas. Mantengo los términos del original y las referencias tal como aparecen.

SEGUNDO PASO: PERMITIR QUE SE FORME UNA SENSACIÓN SENTIDA, ESTABLECER CONTACTO O ABANDONARSE A ELLA

Focusing Bioespiritual

El Focusing Bioespiritual describe la sensación sentida como una sensación corporal que contiene algo más que una emoción o una sensación física. Se trata de una sensación global de un asunto, que incluye sus diferentes aspectos y que todavía no está clara.

En este estilo se hace hincapié en la importancia de «abandonarse a» la sensación sentida (letting go into). Esto significa permitir que la sensación sentida esté ahí tal como es, sin intentar cambiarla ni hacer que se convierta en algo distinto.

Campbell y McMahon describen este movimiento como una forma de entrar en contacto con la sensación sentida y acogerla exactamente como es. La persona que enfoca permite que el cuerpo le muestre lo que está ahí, sin intentar dirigir el proceso.

Focusing de Relación Interna

En el Focusing de Relación Interna, la sensación sentida se describe como un «algo» poco claro que está presente en el cuerpo. Se insiste en la importancia de establecer una relación con ese algo y de permanecer junto a él.

Ann Weiser Cornell y Barbara McGavin describen cómo, cuando las personas empezaban a hablar de ese «algo» difuso y difícil de describir que estaban sintiendo, este cambiaba y se transformaba sin que ellas hicieran nada para modificarlo. También observaron que, cuando las personas permanecían junto a él durante un tiempo, a menudo empezaba a sentirse más ligero, más fluido o como el aire fresco que entra en una habitación cargada (Weiser Cornell, A. y McGavin, B., 2003, p. 45).

En este enfoque se da mucha importancia a estar en presencia y a mantener una relación con aquello que está ahí. La persona que enfoca no se identifica con ese algo ni intenta analizarlo. Se trata de reconocerlo y hacerle compañía.

Focusing de Cuerpo Entero

En el Focusing de Cuerpo Entero, la sensación sentida se aborda desde la experiencia del cuerpo entero. La persona que enfoca presta atención a la sensación de presencia y conciencia corporal, y permite que se forme una sensación sentida de aquello que necesita atención.

Este estilo hace hincapié en que el cuerpo entero está implicado en el proceso y en que la persona puede experimentar una sensación global de sí misma, no limitada a una zona concreta del cuerpo.

Algunas consideraciones sobre la sensación sentida

La sensación sentida es una parte esencial del proceso de Focusing, pero puede resultar difícil de describir con palabras. Es importante que la persona que enfoca no confunda la sensación sentida con una emoción o una sensación física aislada.

En el artículo Felt Sensing: Strands and Voices (The Focusing Connection, mayo de 2004, vol. XXI, n.º 3), Rob Foxcroft también dice que no le gusta hablar de la sensación sentida porque:

«Empiezo a preocuparme por si esto es una sensación sentida, una sensación, una emoción o una intuición visceral, y enseguida estoy "en mi cabeza". Me desconecto de lo que siento y de mí mismo».

Aunque lo anterior es cierto y un exceso de descripción puede resultar a menudo limitante, en mi opinión, no describir la sensación sentida también tiene sus consecuencias. Puede hacer que quien se inicia en el Focusing no tenga ni idea de una parte importante del proceso y que simplemente permanezca junto a una sensación o una emoción, en lugar de hacerlo junto a todos los hilos difusos y confusos que implica la sensación sentida.

Rob Foxcroft señala que este paso tiene más que ver con el felt sensing —«sentir sentidamente»—, que es un verbo, que con la felt sense —«sensación sentida»—, que es un sustantivo.

Ann Weiser Cornell y Barbara McGavin están planeando volver a utilizar el término felt sense en sus futuros escritos, y Ann Weiser Cornell utiliza el término Felt Sensing en su artículo «How to Tell if You're Focusing» (The Focusing Connection, septiembre de 2006, vol. XXIII, n.º 5). Espero con interés leer más sobre ello, ya que claramente se trata de un proceso en evolución...

Estar con la sensación sentida / presencia

Además de describir la sensación sentida, los cuatro estilos han buscado y descrito una manera de «estar con» ella de una forma cuidadosa, pero imparcial.

El estilo de Focusing de Gendlin es el único que no utiliza la palabra «presencia» para describir este estado. Sin embargo, Ann Weiser Cornell, en su artículo «How to Tell When You're Focusing» (The Focusing Connection, septiembre de 2006), menciona que Bebe Simon era maravillosamente coherente en la manera de hablar a una sensación sentida durante los primeros años. Era cuidadosa al decir: «¿Puedes

preguntarle qué necesita?», mucho antes de que el resto de nosotros intuyera siquiera que eso era importante.

Cada estilo utiliza maneras diferentes de entrar en la «presencia» y permanecer en ella.

Como se ha descrito anteriormente, el Focusing de Relación Interna dispone de formas lingüísticas elegantes para encontrar y mantener la presencia, utilizando palabras como sensing (sintiendo), aware of (ser consciente de), noticing (advertir), etc.

La presencia en el Focusing de Cuerpo Entero constituye una sensación corporal tal como se siente en el cuerpo en el momento presente. Esta sensación es independiente de los pensamientos y sentimientos y tiene su propia sensación sentida.[9]

El Focusing Bioespiritual introduce un estado de presencia «cuidadosa y sentida» (caring, feeling presence). Esto proporciona a quien enfoca la sensación de colocar un brazo afectuoso y reconfortante alrededor de la parte que ha sido traumatizada.

También es importante señalar que, aunque Eugene Gendlin no utiliza el término «presencia sentida de cuidado» (caring feeling presence), la idea de «aprender a estar con tu sentimiento como si fuera un niño herido» procede de él (véase más arriba).

TERCER PASO: ENCONTRAR UN ASIDERO Y RESONAR; PROFUNDIZAR EL CONTACTO, RESONAR Y AJUSTAR; PERMITIR QUE SE EXPRESE; SOSTENER CADA ELEMENTO CON UNA CONSIDERACIÓN POSITIVA

El Focusing es, por naturaleza, muy impreciso y todos los «pasos» se solapan. Algunos estilos tienen cuatro pasos y otros seis, por lo que esta parte comprende bastantes pasos en algunos de ellos.

La siguiente fase del proceso de Focusing consiste en encontrar un «asidero» (handle, en el Focusing Básico), una «simbolización» (en el Focusing Bioespiritual y el Focusing de Relación Interna) o «sostener cada elemento con una consideración positiva» (en el Focusing de Cuerpo Entero).

Implica esperar o permanecer junto a la sensación sentida y permitir que surja el símbolo. La sensación sentida se abrirá en su propio momento y proporcionará a quien enfoca un símbolo.

El símbolo que aparece varía de una persona a otra y puede ser una palabra, una frase, una imagen, un gesto, una risita o cualquier cosa que represente

la sensación sentida (lo que significa que también puede ser algo ininteligible).

A veces, al principio, el símbolo puede no «encajar» del todo o no corresponderse con la sensación sentida, y se irá ajustando hasta encontrar una correspondencia mejor. Este proceso de ajuste se denomina resonar o resonar y ajustar.

En el Focusing de Cuerpo Entero, la sensación del cuerpo y la sensación sentida se sostienen con la misma consideración, permitiendo que surja un símbolo. También existe una apertura a cualquier tipo de movimiento —externo o interior— que surja de la sensación sentida como símbolo.

Al principio, ese movimiento puede ser muy vago y aparentemente insignificante, pero puede evolucionar hasta convertirse en una postura significativa que después podrá contar su historia a través de otros símbolos, como palabras, imágenes, sonidos, etc.

Al comienzo de una sesión, el símbolo suele encajar de manera imprecisa. Puede tratarse de un sentimiento vago, como estar «más o menos» enfadado o «más o menos» herido. Cuanto más se acerca quien enfoca a simbolizar plenamente la sensación sentida, más preciso se vuelve el símbolo.

A medida que avanza la sesión de Focusing suelen producirse pequeños cambios corporales. Estos cambios indican si la sesión está avanzando en la dirección adecuada o no, y quien enfoca puede realizar los ajustes correspondientes.

Una vez que se alcanza una simbolización final —descrita por Gendlin como el «referente directo» (Direct Referent)—, puede sentirse un cambio corporal final.

¿Qué es importante en esta fase?

Es importante recordar que esta fase puede requerir mucha paciencia y que a menudo existe una sensación de no saber qué está ocurriendo.

Rob Foxcroft me la describió como «volverse confuso» (getting messy). Hoy en día, cuando hago Focusing y entro en esa fase en la que no sé qué está sucediendo y siento la tentación de detenerme, lo tomo como una señal de que el proceso está avanzando de manera positiva. Me siento contenta de seguir permaneciendo en esa confusión, sabiendo que, con el tiempo, se resolverá por sí misma.[10]

Un segundo aspecto importante de esta fase es que el símbolo suele contener un elemento de sorpresa.

«Los símbolos que aparecen siempre son diferentes de lo que piensas deliberadamente» (Campbell, P. y McMahon, E., 1997, p. 43).

También suelen traer consigo un cambio en el cuerpo. Ese cambio modifica la manera en que el cuerpo lleva el problema.

El cambio siempre se siente positivo. Como dijo una participante en un curso de Focusing Bioespiritual:

«Aquello sobre lo que estoy haciendo Focusing puede ser doloroso, pero siempre me siento bien cuando aparece el símbolo adecuado que encaja con mi sensación sentida» (Campbell, P. y McMahon, E., 1997, p. 45).

Así describe cada estilo de Focusing este paso o movimiento

Focusing Básico

Estos son el tercer, cuarto y quinto paso del proceso de Focusing que se describen en el libro de Eugene Gendlin (Gendlin, E., 1978 y 2003).

La primera parte de esta fase consiste en encontrar un asidero. Como se ha descrito anteriormente, puede ser una palabra, una frase, una imagen o simplemente una «sensación» de la sensación sentida.

Eugene Gendlin dice:

«Deja que las imágenes o las palabras procedan del sentimiento y deja que este se etiquete a sí mismo: "asustado", "un lugar rígido dentro de mí" o "una sensación pesada aquí"» (Gendlin, E., 1978 y 2003).

Al encontrar un asidero, nuestra atención está puesta en el cuerpo y esto puede implicar sentirnos «más cerca» o «más lejos», como en el juego infantil del escondite.

Cuando se encuentra una correspondencia, describe que «toda la sensación se agita y se alivia un poco» (Gendlin, E., Focusing, 1978 y 2003), hasta que se produce una «sensación de alivio» cuando encaja.

Una vez encontrado el asidero, se desplaza hacia delante y hacia atrás junto con la sensación sentida hasta que se produce una resonancia.

Gendlin dice que es importante asegurarse de que encaja perfectamente. Después señala que, si no aparece esa sensación de que es «exactamente

lo adecuado», hay que esperar y permitir que lleguen palabras más precisas que encajen con el sentimiento.

Para ello, se produce una especie de ir y venir entre la sensación sentida y el asidero. A veces, en esta fase, la sensación sentida puede desaparecer. En ese caso, sugiere «decir la palabra suavemente una y otra vez, con el espíritu de intentar sentir directamente aquello a lo que se referían las palabras». Después de 10-20 segundos, vuelve a aparecer.

A continuación, hay que dejar que ambos lados —el sentimiento y las palabras— hagan lo que tengan que hacer hasta que la correspondencia sea exactamente la adecuada.

Una vez que se siente que encaja perfectamente, hay que permitir que simplemente esté ahí. El cuerpo comenzará entonces a cambiar, liberarse, moverse, etc.

La quinta etapa de Eugene Gendlin se denomina «preguntar» (asking). Sugiere que quizá no sea necesaria si se ha producido un gran cambio en el paso anterior.

Sin embargo, si hace falta algo más, quien enfoca puede formular una pregunta directamente a la sensación sentida. Por ejemplo, si la palabra era «inquietud», podría preguntar: «¿Cuál es todo el problema que hace que me sienta tan inquieto?».

Otras dos preguntas que propone son:

- «¿Qué es lo peor de todo esto?».
- «¿Qué necesita la sensación sentida?».

Eugene Gendlin insiste en que el cambio corporal siempre se siente bien, aunque aquello que haya surgido del proceso no parezca muy positivo.

El cambio del que habla Eugene Gendlin no se describe en todos los estilos de Focusing. Cuando empecé a hacer Focusing, fue ese cambio lo que me convenció de que algo estaba sucediendo, y creo que Gendlin lo describe con mucha elegancia.

Eugene Gendlin describe esta fase de no saber qué está ocurriendo —mencionada anteriormente— en Let Your Body Interpret Your Dreams (Gendlin, E., 1986). La denomina la cuarta comprobación: «¿Puedes permanecer una y otra vez o puedes volver una y otra vez?».

Aquí Gendlin describe la confusión cuando dice: «Me preocupa que abandones dentro de uno o dos minutos» y, más adelante: «Antes de que

llegue el cambio, cuesta permanecer con ello porque es muy turbio. Justo después de que se abra y cambie, es maravilloso».

Focusing Bioespiritual

Una vez que nos hemos abandonado a la sensación sentida y la hemos acogido exactamente como es, el siguiente paso se denomina «permitir que se exprese».

Esta expresión relacionada con la simbolización se describe como «permanecer con la sensación corporal de un asunto hasta que, tarde o temprano, se expresa mediante algún símbolo que encaja y se siente adecuado» (Campbell, P. y McMahon, E., 1997, p. 160).

Como se ha descrito anteriormente, puede tratarse de cualquier símbolo —una palabra, una frase, una imagen, un recuerdo, lágrimas, una risita, etc.—, siempre que conecte de algún modo con el asunto sobre el que se está haciendo Focusing, de manera que se produzca cierto alivio o una sensación de que esa conexión es «adecuada».

Campbell y McMahon también señalan que a veces se produce un gran cambio sentido y otras veces una serie de pequeños pasos, cada uno de los cuales contribuye a un movimiento hacia delante (Campbell, P. y McMahon, E., 1997, p. 161).

Así pues:

«El símbolo aparecerá espontáneamente y aparentemente de la nada, a menudo por sorpresa, y normalmente acompañado de una resolución corporal. La imprevisibilidad marca la diferencia» (Campbell, P. y McMahon, E., 1997, p. 43).

Campbell y McMahon también hacen hincapié en el delicado equilibrio que implica «abandonarse» para permitir que surja el símbolo. Desde el enfoque más espiritual del Focusing Bioespiritual, afirman:

«Los símbolos que se nos ofrecen son regalos (gracias), no algo que nos hacemos a nosotros mismos o que provocamos» (Campbell, P. y McMahon, E., 1997, p. 199).

El cambio se describe como «un cambio físico diferenciado en la sensación corporal de un problema o de una situación vital».

Esto se debe a que el cambio se produce en la manera en que la persona lleva un problema en su cuerpo, y no en el contenido que lleva (Campbell, P. y McMahon, E., 1997, p. 89).

Cuando se desbloquea la manera de llevar el problema, se permite que se produzca el cambio, haciendo posible que la persona avance en su vida.

Lesley Wilson también comentó que el cambio es un regalo:

«Con las personas nuevas no se hace hincapié en esto (el cambio). Sin embargo, es importante y las personas que empiezan necesitan saberlo. A veces es algo ininteligible que encaja. Siempre hablo de ello para asegurarme de que tienen una sensación corporal de lo que es. Pete y Ed hacen hincapié en que el cambio sentido es un regalo, porque no hay manera de que podamos provocarlo. Es una experiencia saludable del espíritu. Por eso no puede convertirse en un paso, pero tenemos que asegurarnos de que las personas lo reconozcan cuando sucede».

Una vez que se ha simbolizado la sensación sentida, la sesión puede terminar o pueden formularse varias preguntas a la sensación sentida.

Campbell y McMahon enumeran diez preguntas que pueden utilizarse. Son las siguientes:

- ¿Cómo se siente en mi cuerpo lo peor de todo esto?
- ¿Qué tendría que suceder (cambiar) dentro de mí para que todo esto se sintiera mejor?
- ¿Qué se sentiría como un pequeño paso hacia delante?
- ¿Qué se sentiría como una bocanada de aire fresco?
- ¿Cómo se sentiría si todo estuviera bien?
- ¿Qué estás intentando hacer por mí? O ¿Cómo estás intentando ayudarme?
- ¿Cómo necesitas que esté contigo para poder contarme lo que quieres?
- ¿Estaría bien permanecer unos momentos en silencio y suavemente junto a la falta de deseo de ir más allá?

Lesley Wilson dice sobre el hecho de preguntar:

«No preguntamos demasiado. Nos sentamos con ello y permitimos que hable. Permitir es algo fundamental. Tenemos que dejar que sea exactamente como es y sentarnos a permitir que hable. Aprender a soltar el control requiere paciencia: requiere confianza y no intentar que suceda nada».

Una vez que esta fase del proceso ha terminado, llega la etapa de «averiguar si está bien detenerse».

En esta etapa, quien enfoca puede comprobar internamente si este es un lugar en el que estaría bien detenerse.

Si en este momento la sensación sentida está de acuerdo en que está bien detenerse, quien enfoca continúa con el siguiente paso. Si no es así, puede volver a la fase de simbolización y encontrar un nuevo símbolo.

Focusing de Relación Interna

El Focusing de Relación Interna también denomina «simbolización» al siguiente paso.

Barbara y Ann señalan que:

«Cuando las personas empezaron a describir ese "algo" difuso y difícil de describir que estaban sintiendo, observaron que cambiaba y se transformaba sin que ellas hicieran nada para modificarlo. También observaron que, cuando las personas permanecían con ello durante un tiempo, a menudo empezaba a sentirse más ligero, más fluido o como el aire fresco que entra en una habitación cargada» (Weiser Cornell, A. y McGavin, B., 2003, p. 45).

Ann Weiser Cornell y Barbara McGavin afirman que «la comprobación consciente en el cuerpo para confirmar si los símbolos encajan está en el corazón del proceso».

También señalan que, cuando simbolizamos y resonamos, liberamos nuestro proceso de llevar la vida hacia delante (living forward).

Como sucede en otros estilos de Focusing, también se insiste en la necesidad de esperar a que aparezca el símbolo. Barbara McGavin y Ann Weiser Cornell sugieren que debemos atravesar la importante fase de asentarnos junto a «ello» y «hacerle compañía».

Al igual que en las descripciones de los otros estilos, destacan que aquí se necesita paciencia. También utilizan una metáfora útil: caminar por un bosque cubierto de niebla, en el que los árboles y los arbustos van apareciendo a medida que la niebla se disipa.

El Focusing de Relación Interna insiste en la necesidad de permanecer en presencia y avanzar muy despacio durante esta fase, así como de mantener el contacto con el borde poco claro de ese «algo» (Weiser Cornell, A. y McGavin, B., 2003, p. 49).

Otras recomendaciones son dar la bienvenida y decir «sí» a ese nuevo algo que ha surgido durante la sesión, por insignificante o desconcertante que parezca, y tomarse tiempo para sentir cualquier cambio en el cuerpo, por pequeño que sea (Weiser Cornell, A. y McGavin, B., 2003, p. 54).

Aunque el cambio se describe en este estilo (McGavin, B. y Weiser Cornell, A., 2003, p. 103), a diferencia de otros estilos, no se desarrolla en profundidad ni se ofrecen muchos detalles.

Sin embargo, sí se afirma explícitamente que la sensación sentida sabe en qué dirección avanzar y que, después de una sesión, nos sentimos más tranquilos y ligeros (Weiser Cornell, A. y McGavin, B., 2003, p. 53).

Cuando pregunté a Barbara McGavin por el hecho de que no se hiciera hincapié en el cambio, estuvo de acuerdo y dijo:

«Uno de los mayores problemas al enseñar el primer curso es cómo transmitir esto, porque no tenemos el lenguaje para describirlo».

En su opinión, en lugar de señalar el cambio, lo que queremos es hablar de cómo el yo vuelve a estar presente. Dice que ese es el resultado valioso del Focusing.

También dijo que:

«En el momento de escribir (el libro), nuestra preocupación principal era que las personas no quedaran atrapadas en una parte controladora e insistente (descrita como "controladora" en el trabajo con Mapas del Tesoro)».[11]

Durante el tiempo en que está surgiendo el símbolo, o una vez que ha aparecido, pueden hacerse algunas sugerencias más, como:

- Puedes tomarte un tiempo para sentir cómo se siente eso en tu cuerpo.
- Quizá puedas sentir cómo se experimenta desde su propio punto de vista.
- Puedes percibir si tiene una cualidad emocional.
- Puedes hacerle saber que lo escuchas (que lo sientes).
- Puedes invitarlo a que te haga saber qué es lo que no quiere.

También se describen algunas dificultades con el hecho de que «surjan símbolos», especialmente la impaciencia que puede aparecer mientras se espera a que surjan o la sensación de que, en ese momento, no estamos haciendo nada.

Focusing de Cuerpo Entero

Esta fase se denomina «sostener ambos elementos con la misma consideración positiva».

Durante esta fase, quien enfoca sostiene tanto el lugar que necesita atención como la sensación corporal de presencia y conciencia. Lo hace de una manera que respeta a ambos por igual.

A continuación, quien enfoca observa la dinámica que se produce al sostener ambos elementos. Esto puede hacerse manteniendo simultáneamente una sensación de ambos estados o desplazándose de un lugar al otro.

Durante un tiempo, como sucede en los otros estilos de Focusing, la persona puede sentirse atascada y puede parecer que está ocurriendo muy poco, hasta que encuentra «oro».

Durante ese tiempo, puede ser importante preguntar qué sabe la sabiduría del cuerpo acerca de lo que se necesita.

Con el tiempo, emerge un símbolo del lugar que necesita atención y puede comenzar a producirse un cambio.

Al igual que los símbolos descritos en los otros estilos, estos pueden ser una palabra, una frase o una imagen, pero también pueden implicar «movimientos físicos espontáneos dirigidos desde dentro».

Se trata de movimientos espontáneos que surgen desde el interior de la persona y hacen que el cuerpo se mueva y cambie por sí mismo. Addie van der Kooy denomina a esto «alquimia interior» (inner alchemy).

El cuerpo suele tener una sensación de dirección y propósito internos, de modo que puede parecer que tiene una mente propia.[12]

Los movimientos espontáneos dirigidos desde dentro se describen en Focusing with Your Whole Body de la siguiente manera:

«El Focusing de Cuerpo Entero también incluye movimientos físicos espontáneos dirigidos desde dentro como una manera en que la sabiduría del cuerpo puede querer expresarse a través de nosotros. Existe una curiosidad deliberada hacia cualquier indicio o movimiento incipiente en el campo energético interno del cuerpo que impulse y dirija al cuerpo a simbolizarse a sí mismo mediante algún tipo de movimiento físico» (Van der Kooy, A. y McEvenue, K., 2000, p. 5).

Resumen de la tercera fase

Como se ha descrito anteriormente, esta tercera fase abarca más de una etapa del proceso de Focusing. Su núcleo es la simbolización de la sensación sentida, que conduce a algún tipo de cambio corporal interno.

Estos pasos probablemente sean los más difíciles de describir, pero constituyen la parte más profunda del proceso de Focusing: el momento de la transformación. Puede pasar algún tiempo antes de que una persona nueva en el Focusing experimente un cambio.

Muchos profesores de Focusing han tenido que enfrentarse a la dificultad de enseñar esta fase debido a la paradoja que implica.

La paradoja consiste en que necesitamos saber que podemos experimentar un cambio, pero, en cuanto lo sabemos, podemos empezar a esperarlo, y solo llegará cuando soltemos esa expectativa.

El equilibrio entre descripción y experiencia puede convertirse en un círculo vicioso. Los profesores de Focusing a menudo han optado por dejar de describir demasiado y quizá no dicen prácticamente nada sobre el cambio.

Me pregunto si algunas de las personas que no han aprendido acerca del cambio terminan por no experimentarlo nunca porque no saben que forma parte del proceso de Focusing.

El Focusing Bioespiritual ha encontrado una manera de abordar esto mediante una fase de «abandonarse a ello». Después describe el cambio como un «regalo». Esto elimina la expectativa.

La fina línea que separa ofrecer demasiada información de permitir la experiencia es algo con lo que, sin duda, todos los profesores seguirán lidiando, y me interesa seguir explorándolo en el futuro.

Notas del original

9. A veces, una sesión de Focusing de Cuerpo Entero puede consistir por completo en permitir que la sensación sentida de la presencia de quien enfoca cuente su historia.

10. Me recuerda a la fase de transición del parto. Cuando la futura madre quiere detenerse y abandonar, es una señal clara de que el bebé está a punto de nacer.

11. Treasure Maps es un curso impartido por Ann Weiser Cornell y Barbara McGavin cuyo objetivo es profundizar en el proceso de Focusing y ayudar a los participantes a abordar asuntos vitales difíciles.

12. Aunque los movimientos espontáneos dirigidos desde dentro suelen aparecer en esta fase, pueden surgir en cualquier momento del proceso de Focusing de Cuerpo Entero.

Seguimos. Continúo desde el apartado «El cuarto paso/movimiento», respetando el orden y el contenido del documento. Mantengo también las notas y las referencias.

EL CUARTO PASO/MOVIMIENTO: RECIBIR, NUTRIR O SENTIR SI HA LLEGADO EL MOMENTO DE DETENERSE

¿Qué es importante en esta fase?

Al final del proceso de Focusing, todos los estilos coinciden en que necesitamos tomarnos tiempo para recibir y asimilar el cambio que se ha producido.

Muchas de las personas que practican Focusing con las que hablé dijeron que este es el paso más desatendido del proceso.

Gendlin insiste en ello en su libro Let Your Body Interpret Your Dreams (Gendlin, E., 1986, p. 105). Con humor, dice que, justo después de que algo se abra, se produzca un cambio y todo resulte maravilloso, a menudo decimos:

«De acuerdo, ya lo tengo, sí, es estupendo, esta es la nueva manera en que necesito ser. Lo necesito tanto como la propia vida. Lo he tenido durante tres segundos, vamos a terminar».

Todos los estilos de Focusing hacen hincapié en la necesidad de tomarse tiempo para asimilar el proceso. Así es como lo describe cada uno:

Focusing Básico

El Focusing Básico (Gendlin, 1978 y 2003, pp. 60-61) denomina «recibir» al movimiento final (movimiento 6).

El libro insiste en que es importante dar la bienvenida a lo que llegue y dedicarle un minuto entero, o incluso más. También dice que aquello que aparezca no nos desbordará si lo recibimos y permanecemos junto a ello, pero no dentro de ello.

Después propone que quien enfoca perciba si desea realizar otra ronda de Focusing o si ha llegado el momento de detenerse.

Al final de mi sesión con Bebe Simon, ella me guio a través de un paso que hasta entonces me resultaba desconocido y me sugirió que encontrara un pequeño paso que pudiera practicar para vivir desde una cualidad recién descubierta que había surgido del cambio.

Me dirigió al libro Let Your Body Interpret Your Dreams (Gendlin, E., 1986, p. 107). Allí Eugene Gendlin describe una sexta «comprobación» denominada «¿Practicas con pequeños pasos de acción?», en la que explica cómo hacerlo y cómo permitirnos ensayar algo nuevo que podamos llevar a la práctica mediante la acción.

Focusing Bioespiritual

Este estilo denomina a este movimiento «periodo de nutrición» (nurturing period).

Propone dedicar un tiempo de tranquilidad a percibir cualquier cambio que haya surgido en el cuerpo y compararlo con cómo estaba el cuerpo antes de hacer Focusing.

Lesley Wilson me lo describió de esta manera:

Dedicamos mucho tiempo al último paso y este consta de varias etapas. Tenemos que asegurarnos de recibir plenamente lo que ha llegado. Si la sesión queda sin terminar, prometemos volver a ello. También hacemos una comprobación del antes y el después: recordamos cómo nos sentíamos al principio en comparación con cómo nos sentimos ahora, y captamos corporalmente la diferencia. A menudo, al hacer esto, aparece algo nuevo.

Siempre hay un agradecimiento. Los cristianos pueden decir una pequeña oración o experimentar corporalmente el agradecimiento por todo el proceso. Para quienes no son cristianos, hay un reconocimiento y una consideración de nuestra energía vital.

Focusing de Relación Interna

El Focusing de Relación Interna incluye muchos elementos en esta fase, que denomina «percibir si ha llegado el momento de detenerse» (sensing for a stopping place).

En primer lugar, insiste en que no necesariamente queremos detenernos de forma abrupta y que debemos asegurarnos de disponer de tiempo para terminar.

En este momento también puede ser necesario reconocer cualquier cosa que todavía necesite atención y decirle que estamos dispuestos a volver.

El manual (McGavin, B. y Weiser Cornell, 2003, p. 110) también aborda el hecho de que quizá no hayamos experimentado un cambio al final de una sesión y que esto puede significar que todavía nos sentimos incómodos.

Se insiste en la importancia de reconocerlo y de saber que, al menos, quizá hayamos establecido contacto o creado alguna relación con una parte de nosotros mismos.

Después necesitamos recibir la experiencia e incorporar plenamente cualquier comprensión o cambio que se haya producido.

También podemos hacerle saber que estamos dispuestos a volver y quizá señalar el lugar con una imagen o un símbolo, para saber cómo regresar a él.

Por último, al igual que en el Focusing Bioespiritual, podemos darle las gracias por lo que ha llegado durante la sesión. Incluso si en ese momento no nos sentimos cómodos, podemos agradecérselo desde un estado de presencia.

Si al terminar la sesión nos sentimos bien, podemos llevar ese sentimiento al presente.

Focusing de Cuerpo Entero

Cuando hablé con Addie van der Kooy, me dijo que pensaba que este paso, denominado «nutrir» (nurturing), solía estar bastante desatendido.

Como en los otros estilos, se dedica tiempo a terminar la sesión lentamente y a observar cómo se siente el cuerpo.

Addie van der Kooy también sugiere encontrar un asidero o símbolo para la nueva sensación corporal que ha aparecido.

Si la sesión todavía no ha terminado, dice que pueden producirse cambios después de que la sesión haya concluido.

Resumen del cuarto paso

Un elemento fundamental de la fase final es dedicar tiempo a recibir lo que ha surgido de la sesión de Focusing.

Cada estilo pone también un énfasis ligeramente diferente.

Por ejemplo, Gendlin sugiere que percibamos si sería adecuado realizar una nueva ronda de Focusing y que practiquemos pequeños pasos para vivir desde la nueva cualidad que hemos descubierto.

El Focusing de Relación Interna se centra más en asegurarse de que quien enfoca pueda volver si así lo desea. Incluye numerosas etapas para

garantizar que pueda regresar y no interrumpir una buena relación. También aborda las dificultades que pueden surgir al detenerse.

El Focusing Bioespiritual destaca la necesidad de que quien enfoca compare cómo se encuentra con respecto al comienzo de la sesión y exprese un agradecimiento, en forma de oración o de reconocimiento de nuestra energía vital.

Por último, el Focusing de Cuerpo Entero, además de observar cómo se siente el cuerpo al final de la sesión, también sugiere encontrar un símbolo que recoja la sensación sentida al terminar.

¿EXISTE UNA DIFERENCIA IMPORTANTE ENTRE LOS ESTILOS DE FOCUSING?

He tenido una sesión de cada uno de estos estilos de Focusing y he apreciado mucho lo que cada uno me ha aportado.

Debido a las diferentes cantidades de tiempo que he dedicado a practicar cada estilo, no me siento capacitada para compararlos directamente.

Solo he tenido una sesión de veinte minutos de Focusing Bioespiritual y otra de Focusing de Cuerpo Entero, así como una sesión de una hora de Focusing Básico (además de lo que aprendí a través del libro de Focusing), en comparación con las sesiones regulares de Focusing de Relación Interna que he realizado desde 2003.

Dicho esto, tengo la intención de continuar con lo que he hecho y descubrir más.

Mi conclusión es que el método subyacente del Focusing es básicamente el mismo, pero cada estilo tiene su propio matiz, que es lo que lo define.

Todo el Focusing que he experimentado conserva la sensación de «una especie de contacto interesado y exploratorio con una sensación sentida, que permite que surjan símbolos y comprueba después esos símbolos con la sensación sentida» (Ann Weiser Cornell, The Focusing Connection, septiembre de 2006).

Al mismo tiempo, cada estilo aporta algo especial al proceso de Focusing.

En los apartados siguientes expongo lo que, en mi opinión, aporta cada estilo de Focusing al proceso.

Pido disculpas por cualquier aspecto que haya podido pasar por alto, ya que no espero que esta lista sea definitiva.

¿Qué aporta cada estilo de Focusing al proceso?

Focusing Básico

El estilo básico de Focusing

Todo lo relacionado con el Focusing «Básico» es único, porque todos los demás estilos de Focusing son variaciones de lo que Eugene Gendlin enseñó originalmente.

Recientemente vi un vídeo de profesores de Focusing (Lou, N., Focusing Teachers).

Algunos profesores, como Ann Weiser Cornell y Barbara McGavin, y Peter Campbell y Ed McMahon, han desarrollado sus propios estilos de Focusing a partir del estilo básico y, por supuesto, son objeto de este proyecto.

Otros que utilizan el estilo básico han desarrollado sus propias maneras de expresar los seis movimientos: cada profesor expresa el Focusing de una manera muy personal.

Un proceso en evolución y una comunidad de Focusing respetuosa

Aunque Eugene Gendlin fue quien primero «descubrió» y dio nombre al Focusing, nunca ha intentado limitar la manera en que se enseña y se utiliza, siempre que se conserve el espíritu de los pasos principales.

He observado que muchas personas que descubren un sistema nuevo, como este, se esfuerzan por aferrarse a él para que siga siendo su «propiedad» y su invención.

En cambio, Eugene Gendlin ha estado encantado de observar cómo el Focusing se desarrollaba de muchas maneras diferentes.

Esto ha permitido que surgiera una comunidad de Focusing muy abierta de mente. La mayoría de las personas de esta comunidad están interesadas en explorar distintas maneras de hacer Focusing, y las personas a las que entrevisté solían referirse al trabajo de las demás de una manera positiva y respetuosa.

Por eso existen muchos solapamientos en las distintas maneras en que se ha desarrollado el Focusing, y los profesionales han «tomado prestados» elementos unos de otros para crear los diferentes estilos.

En este contexto, Lesley Wilson dijo:

«Hacer Focusing es realmente algo que nace desde la base, y las personas reconocen que están haciendo el viaje juntas. Una de las pasiones de Ed siempre ha sido destacar la vulnerabilidad mutua. Cuando dos o más personas se reúnen para esto, están dispuestas a mostrarse mutuamente vulnerables y a soltar el control sobre la otra persona… ».

La primera descripción de los pasos básicos

Eugene Gendlin describe con gran detalle los seis movimientos del Focusing en su primer libro (Gendlin, 1978 y 2003, pp. 103-107).

En The Focusing Connection, vol. XXIII, n.º 5, septiembre de 2006, Ann Weiser Cornell dice que Eugene Gendlin le comentó que los seis pasos descritos en su primer libro eran «horribles» (awful).

En libros posteriores describe variaciones, incluidos unos pasos ligeramente diferentes en Let Your Body Interpret Your Dreams (Gendlin, 1987, p. 103).

Está claro que su comprensión del Focusing está evolucionando y que anima a otras personas que lo practican a evolucionar también.

Sin embargo, yo cuestionaría su propia conclusión sobre lo «horribles» que eran los seis pasos de su libro inicial.

Aunque otras personas han ampliado lo que Gendlin escribió originalmente, él describe muchos aspectos del Focusing con gran profundidad, entre ellos la sensación sentida, la fase turbia que aparece al encontrar un asidero, el cambio y su carácter inesperado o sorpresivo.

Al hacerlo, despierta nuestro deseo de experimentar y comprender mejor el proceso de Focusing.

Muchas personas, como yo misma, no se habrían beneficiado del Focusing sin la claridad de aquel libro original.

Llevar la vida hacia delante y dar pequeños pasos

Eugene Gendlin dice que el resultado de nuestro procesamiento interno siempre nos mueve en una dirección hacia delante, y denomina a esto living forward («llevar la vida hacia delante»).

Describe los pequeños pasos hacia delante como «pequeños pasos de acción» (small action steps) y escribe:

«Un cambio real no implica únicamente actuar de manera diferente en algunas situaciones. Es un cambio en la manera en que estás vivo, en la

manera de experienciar. A largo plazo, eso cambia todas las situaciones de maneras que no puedes planificar de antemano».

Anima a quien enfoca a practicar estos pequeños pasos y dice:

«Cuando "practicamos" algo, sabemos que todavía no lo hacemos bien. Hay margen para equivocarse. Y, aun así, nos reconocemos el mérito: ¡realmente estamos practicando!».

Después añade:

«Elige algunas situaciones que no sean demasiado importantes e intenta vivir desde tu nueva cualidad corporal. Da algunos pequeños pasos de acción, al principio» (Gendlin, 1986, p. 106).

Cuando tuve una sesión de Focusing con Bebe Simon, me ayudó a encontrar una manera de llevar a mi vida lo que había recibido durante la sesión, practicándolo.

Esto era similar a la sugerencia de Gendlin que acabo de mencionar y me pareció una experiencia muy útil.

Ejercicios para comprender la sensación sentida

Al comienzo de mi sesión de Focusing, Bebe Simon me enseñó un ejercicio llamado «el ejercicio del amor» (the love exercise).

Este ejercicio permite a quien enfoca experimentar la naturaleza de la sensación sentida de una manera positiva (el ejercicio puede encontrarse en Gendlin, 1978 y 2003, p. 87).

Bebe Simon dijo que, durante todos los años en los que había colaborado con Eugene Gendlin, él siempre utilizaba este ejercicio para ilustrar la posibilidad de que la sensación sentida tuviera una naturaleza positiva.

No parece que la mayoría de los profesores lo utilicen actualmente, pero es un ejercicio muy útil.

Una filosofía subyacente

El Focusing forma parte de una filosofía subyacente más amplia que Eugene Gendlin describe en diversos escritos, entre ellos A Process Model (Gendlin, E., 1997), A Theory of Personality Change (Gendlin, E., 1964) y The Creation of Meaning (Gendlin, E., 1997).

Unas pocas líneas parecen una extensión bastante insignificante para escribir sobre toda una filosofía, pero actualmente sé muy poco sobre ella,

por lo que no puedo añadir más comentarios, aparte de reconocer que constituye un aspecto importante del trabajo de Gendlin.

Focusing Bioespiritual

El aspecto espiritual

El estilo Bioespiritual de Focusing hace hincapié en la espiritualidad del proceso.

Los profesores de este estilo han ayudado a muchas personas —católicos, cuáqueros, budistas y muchas otras que pueden tener o no creencias religiosas formales— a tomar conciencia de un verdadero sentido de su propia naturaleza espiritual interior.[13]

Esto les permite crecer y desarrollarse, y encontrar una paz interior, en lugar de quedar limitadas por un conjunto de creencias.

Ed McMahon dice:

«Si tenemos violencia dentro, ¿cómo podemos tener paz en el mundo?» (McMahon, 1993, p. 58).

El Focusing nos aporta verdad y paz interior, en lugar de luchar en el exterior.

Abandonarse al proceso (letting go into)

La segunda fase del proceso en el estilo Bioespiritual anima a quien enfoca a «abandonarse» al proceso.

Los otros estilos de Focusing no describen esto como un paso, aunque aluden a su importancia.

En mi propia experiencia, he descubierto que llega un momento del proceso en el que necesito soltarme. Casi siento que tengo que «rendirme» al proceso —sé que no es una palabra muy de moda— para que pueda desplegarse.

En su libro, Peter Campbell y Ed McMahon lo describen así:

«La dificultad, sin embargo, es que, para que el Focusing funcione, una persona debe primero soltar la necesidad de estar al mando de la sensación sentida. En cuanto una persona finalmente se abandona y experimenta una resolución en el saber corporal, algo profundo en su interior suele querer controlar ese proceso para poder repetirlo una y otra vez a voluntad» (Bio Spirituality, 1985, p. 134).

Presencia sentida de cuidado (caring, feeling presence)

Cada estilo de Focusing tiene una manera diferente de ayudar a quien enfoca a permanecer en el proceso y sentir que está en contacto con un «algo» interior.

La «presencia sentida de cuidado» del Focusing Bioespiritual resulta muy útil en este sentido.

He descubierto que, cuando hago Focusing y necesito una sensación adicional de presencia, incorporar el aspecto del «cuidado» puede proporcionarme una mayor sensación de seguridad. De este modo, puedo estar mejor con aquellas zonas que, de otro modo, podrían resultarme difíciles.

Descripción de cómo se elude el proceso (process skipping)

«Eludir el proceso» (process skipping) es un término utilizado por primera vez por Eugene Gendlin (Gendlin, E., 1964), pero Peter Campbell lo desarrolla con mucha claridad en el libro que escribió junto con Ed McMahon (Campbell, P. y McMahon, E., 1985, pp. 177-194).[14]

Describe lo que hacemos la mayoría de nosotros cuando no queremos ocuparnos de sentimientos difíciles: buscamos maneras de evitarlos.

Por ejemplo, en nuestra vida cotidiana podemos hacer cosas como «llamar a un amigo», «escuchar música», «ir de compras», «trabajar con el ordenador» o «salir a beber».

Por supuesto, no hay nada malo en ninguna de estas actividades, excepto cuando se convierten en una manera de sustituir un sentimiento negativo del que no nos hemos ocupado por otro comportamiento.

Peter Campbell ha descrito cómo el Focusing nos permite acoger y transformar los sentimientos reales, de modo que tengamos más posibilidades de elegir nuestro comportamiento.

La gracia y el regalo (grace and gifting)

El «cambio» (shift) es un aspecto muy importante del proceso de Focusing.

También constituye otra de las muchas paradojas del Focusing. Solo puede aparecer si no esperamos que llegue. Sin embargo, cuanto más intentamos provocarlo, más puede eludirnos.

El Focusing Bioespiritual denomina al cambio «regalo» y afirma que llega a través de la «gracia».

Lesley Wilson dijo:

«Pete y Ed hacen hincapié en que el cambio sentido es un regalo. No hay manera de que podamos provocarlo. Es una experiencia saludable del espíritu. Por eso no puede convertirse en un paso, aunque tenemos que asegurarnos de que las personas lo reconozcan cuando sucede».

Notas del original

13. Otros estilos también pueden ayudar a las personas a tomar conciencia de su naturaleza espiritual, pero este es el único que lo afirma de manera explícita.

14. Gendlin lo describió por primera vez en «A Theory of Personality Change».

He llegado hasta el final de la página 20. La continuación comienza en «Focusing como forma de vida».

Focusing como forma de vida

Aunque, en última instancia, el uso del Focusing se convierte en una forma de ser para cualquiera que lo practica con regularidad, probablemente sea el Focusing Bioespiritual el que mejor lo describe como una forma de vida.

Lesley Wilson me contó cómo, a veces, practicaba Focusing saliendo a su precioso jardín y obteniendo una sensación sentida de él. Asimismo, en el libro Bio-Spirituality, Peter Campbell y Ed McMahon afirman que «soltarse» y «permitir» desvelan un nuevo horizonte dentro del saber corporal. Las personas que viven cotidianamente con esta dimensión llegan gradualmente a disfrutar de las sorpresas que les depara lo que sus cuerpos saben acerca del significado y la dirección de la vida… A medida que esto sucede, el Focusing se valora de una manera diferente. Aunque sigue considerándose un enfoque útil para abordar las dificultades, se aprecia aún más como una puerta de entrada a la conciencia bioespiritual.

Cerebro de la cabeza y cerebro del cuerpo

En el libro Bio-Spirituality se afirma que «sales de tu mente entrando en el cuerpo» (Campbell, P., McMahon, E., 1985, p. 53).

Lesley Wilson desarrolló esta idea describiendo la importancia de la noción de un cerebro de la cabeza y un cerebro del cuerpo. Explicó que, cuando hacemos Focusing, se produce una especie de danza entre ambos.

Acompañar sin utilizar la escucha activa

Aunque el Focusing Bioespiritual enseña a las personas a hacer Focusing con un acompañante, Peter Campbell y Ed McMahon afirman en su libro que, al principio, no hacen hincapié en las habilidades de escucha que suelen enseñarse al comienzo. Explican que lo hacen porque «las sesiones de escucha activa se convierten fácilmente en sesiones de entrenamiento para el terapeuta, en lugar de ser sesiones en las que las personas experimentan un movimiento hacia delante dentro del proceso de Focusing» (Campbell, P., McMahon, E., 1985, p. 141).

Como las personas necesitan encontrar «alguna manera sencilla de sostener en sus cuerpos y hacer suyos los sentimientos negativos», «las sumergen directamente en una presencia sentida de cuidado», para que puedan estar con lugares que les asustan y «abandonarse a la verdad de sí mismas» (Campbell, P., McMahon, E., 1985, p. 142) cuando hacen Focusing. Esto significa que, cuando alguien está aprendiendo Focusing por primera vez, el acompañante puede hacer preguntas a la persona que enfoca, en lugar de utilizar la escucha reflexiva, para averiguar qué está experimentando y en qué punto del proceso se encuentra.[15]

Focusing de Relación Interna

Establecer una relación con nuestro yo interior

Para que se produzcan el crecimiento interior y la sanación emocional, necesitamos establecer una relación dentro de nosotros mismos. El Focusing de Relación Interna hace especial hincapié en esta relación interior y anima a la persona que enfoca a establecer contacto con la sensación sentida, por ejemplo, saludándola con un «hola» y, cuando sea necesario, reconociéndola. El Focusing de Relación Interna también destaca la importancia del «yo» como presencia junto a ese «algo» que está dentro y necesita ser enfocado.

Presencia

La Presencia se ha tratado en profundidad anteriormente, pero es necesario subrayarla aquí porque constituye un aspecto muy importante de este estilo de Focusing. Se describe de muchas maneras, entre ellas: «Abierta y espaciosa. Vasta como el universo, confiada y conocedora, paciente… las cosas crecen a su propio ritmo, en una paz profunda, aceptando todas las cosas tal como son…» (Weiser Cornell, McGavin, 2002, p. 60).

Ann Weiser Cornell y Barbara McGavin describen muchas maneras de permanecer en la experiencia del Focusing y profundizar en ella mediante la Presencia, especialmente a través de expresiones como «Estoy sintiendo algo…», «Soy consciente de algo…», o reconociendo ese «algo» o diciéndole «hola». Estar en Presencia nos permite mantenernos separados

y, al mismo tiempo, permanecer junto a aquello sobre lo que estamos haciendo Focusing.

Lenguaje

Ann Weiser Cornell tiene formación en lingüística. Junto con Barbara McGavin, ha desarrollado muchas formas útiles de utilizar el lenguaje para profundizar en nuestra experiencia del Focusing. Muchas de ellas se describen en Weiser Cornell y McGavin, 2003. Entre ellas está el uso del «lenguaje de la presencia», diciendo «estás/estoy sintiendo/notando/siendo consciente de…», como se ha descrito anteriormente, y también el uso de la palabra algo en muchas partes del proceso de Focusing.

Hay también muchas respuestas útiles que puede utilizar el acompañante. Por ejemplo, emplear la expresión «algo así como» cuando la descripción no es del todo exacta. Otra respuesta que el acompañante puede ofrecer a la persona que enfoca es: «Si te parece adecuado, quizá quieras…», para asegurarse de que esta no se sienta presionada cuando el acompañante hace una sugerencia. O, cuando algo es demasiado largo para repetirlo, decir: «…y hay algo más».

Otras dos expresiones utilizadas únicamente por quienes practican el Focusing de Relación Interna son: «Estoy sintiendo cómo se siente ELLO desde SU punto de vista» y «Le estoy haciendo saber que lo escucho». Se utilizan para ayudar a transmitir y encarnar la empatía de la persona que enfoca —desde la Presencia— hacia la sensación sentida, que constituye el centro absoluto del Focusing de Relación Interna. Como dice Ann Weiser Cornell: «¡Si las oyes, sabes que es Focusing de Relación Interna!».

No hacer preguntas

Todos los estilos de Focusing utilizan alguna forma de escucha reflexiva al acompañar a una persona que enfoca (aunque véase lo dicho anteriormente sobre el acompañamiento en el Focusing Bioespiritual). El Focusing de Relación Interna probablemente lleva la escucha reflexiva un paso más allá e intenta evitar por completo el uso de preguntas (Weiser Cornell, 2005, pp. 173-181).

Barbara McGavin y Ann Weiser Cornell afirman que, cuando el acompañamiento se realiza bien y sin preguntas, la persona que enfoca puede continuar con su propio proceso sin sentirse interrumpida por el acompañante. Esto subraya el hecho de que el proceso pertenece a la persona que enfoca, no al acompañante.

Tratar con la voz crítica

El Focusing de Relación Interna aborda las voces críticas de una manera singular. Todos tenemos voces que nos interrumpen. Pueden decir cosas como «eres perezoso», «eres débil», «lo has vuelto a estropear» y muchas otras críticas.

Gendlin (Gendlin, E., 1978 y 2003, p. 98) reconoce esto, pero afirma con mucha contundencia: «no respetes al crítico», y más adelante dice: «Le digo: "vete y vuelve cuando tengas algo nuevo que decir"». También señala que esas voces vuelven una y otra vez.

El Focusing de Relación Interna tiene otra manera de tratar con estas voces, un método que permite que dejen de parecer que nos «acosan». En lugar de pasar por las opciones de ignorar al crítico o incluso estar de acuerdo con él, Ann Weiser Cornell y Barbara McGavin sugieren reconocer una voz crítica y escucharla desde un estado de Presencia. Esto permite a la persona que enfoca dejar de identificarse con ella o luchar contra ella.

Ann Weiser Cornell y Barbara McGavin también sugieren pedirle a ese «crítico» que comunique a la persona que enfoca cómo se siente, y después hacerle saber que se ha escuchado todo lo que tenía que decir. La voz crítica deja entonces de controlar a la persona: se ha escuchado y reconocido aquello que le daba miedo. Ahora empieza a colaborar con la persona que enfoca (Weiser Cornell, A., McGavin, B., 2002, pp. 172-177). El crítico deja de intentar controlarnos porque le hemos permitido hacernos saber por qué, en realidad, tiene miedo por nosotros, en lugar de estar en nuestra contra.[16]

Hacer Focusing fuera de la zona central del cuerpo

Eugene Gendlin sugiere que la sensación sentida se experimenta en la zona central del cuerpo. Aunque esto suele ser cierto, no siempre es así. El Focusing de Relación Interna indica a la persona que enfoca que comience en cualquier lugar que reclame su atención. Puede estar en la cabeza, en las extremidades o incluso en una zona situada en el exterior del cuerpo físico. Permitir que el proceso comience literalmente en cualquier lugar garantiza que la persona que enfoca no lo fuerce, sino que acoja lo que surja.

Mapas del tesoro y profundización

Ann Weiser Cornell y Barbara McGavin profundizan en el proceso de Focusing en su curso Treasure Maps to the Soul (Mapas del tesoro hacia el alma). Abordar al crítico o controlador forma parte de este trabajo, y el curso está diseñado para permitir que una persona trate con sus «enredos» y problemas más difíciles.

Focusing de Cuerpo Entero

Presencia de todo el cuerpo

El Focusing de Cuerpo Entero es único porque permite literalmente que el cuerpo entero sane las partes individuales que necesitan ayuda. Como se ha descrito anteriormente, el proceso comienza cuando la persona que enfoca encuentra una sensación de estar «enraizada» y después permite que emerja una sensación de «presencia de todo el cuerpo», que también puede simbolizarse.

Esta presencia permite a la persona que enfoca sentirse plenamente presente ante la sensación sentida que va emergiendo, y equivale a la sensación de «presencia» y de «presencia sentida de cuidado» de las que se ha hablado anteriormente. Cuando una sensación sentida comienza a expresarse, la presencia de todo el cuerpo puede sostenerla y permitir que sane. Esta sanación de todo el cuerpo queda resumida en una cita del libro de Addie Van Der Kooy y Kevin McEvenue: «Siempre que una parte de mí se siente amada, despierta a su propia capacidad de sanar» (Van der Kooy, A., McEvenue, K., 2006, p. 1).

Postura inicial de pie

Aunque las personas pueden sentarse si lo desean, las sesiones suelen comenzar con la persona que enfoca de pie. Esto le permite encontrar una sensación del peso del cuerpo sostenido por el suelo.

Movimientos espontáneos dirigidos hacia el interior

Estos movimientos pueden producirse en cualquier momento durante el proceso de Focusing de Cuerpo Entero, pero pueden surgir especialmente durante el momento de «sostener ambos con la misma consideración positiva». Los movimientos son «una forma importante de permitir que la sabiduría del cuerpo se exprese en nosotros y a través de nosotros» (Van der Kooy, A., McEvenue, K., 2006, p. 3).

Los movimientos espontáneos son diferentes de aquellos que una persona puede iniciar voluntariamente. La persona no los controla; surgen, en cambio, de la sabiduría corporal de quien enfoca. Al realizarlos, parece como si el cuerpo tuviera voluntad propia. Sin embargo, durante todo el tiempo en que se producen estos movimientos, la persona que enfoca mantiene el control y puede detenerlos en cualquier momento.[17] Kevin McEvenue suele mostrar estos movimientos mediante un ejercicio en el que se elevan los brazos. En él, se invita a los brazos a levantarse de la manera que quieran.

Sostener ambos con la misma consideración positiva

En lugar de estar presente ante la sensación sentida y simbolizarla, en este estilo de Focusing la presencia de todo el cuerpo y la sensación sentida se mantienen a veces simultáneamente en la conciencia de la persona que enfoca. Al hacerlo, el cuerpo puede reevaluar cómo está sosteniendo físicamente las cuestiones que afectan a la persona, y esto puede dar lugar a cambios corporales.

A veces, este «sostener ambos» no es necesariamente necesario. Addie Van de Kooy dice:

«Esto es algo muy fluido, y no siempre es necesario tener ambas cosas en la conciencia. En mi experiencia, este "sostener ambos" es una dinámica extremadamente útil cuando estamos con lugares profundos que están fuertemente protegidos y que necesitan sentir realmente la presencia de la persona que enfoca en el resto de su cuerpo para empezar a sentirse seguros y abrirse».

Conciencia de la importancia de la postura

Siempre me ha llamado la atención que la mayoría de las personas que hacen Focusing presten muy poca atención a su postura mientras lo practican. Como acupuntora y practicante de qigong, suelo ser consciente de la importancia de la postura y de sus posibles efectos sobre el bienestar de una persona.

Por ejemplo, una persona que está sentada encorvada y comprime la zona del estómago, el abdomen o el pecho puede no tener acceso a esas partes mientras hace Focusing. Por supuesto, podría argumentarse que mantiene el cuerpo de esa manera por una buena razón, pero, si la zona permanece comprimida debido a una mala postura habitual, es posible que la persona que enfoca nunca llegue a tener acceso a los mensajes de esa zona.

El Focusing de Cuerpo Entero es diferente porque tiene una base más física. Esto garantiza que las personas que lo practican sean conscientes de su postura al comienzo del proceso, lo que permite un posible acceso a todas las zonas del cuerpo y ofrece a todo el cuerpo una invitación abierta para hacer lo que necesite.

[17] Existen otras formas de trabajo corporal en las que aparecen estos movimientos espontáneos, especialmente una práctica de qigong llamada spontaneous moving qigong (qigong de movimiento espontáneo). Esta práctica está diseñada para liberar el cuerpo de bloqueos y obstrucciones del qi. En el pasado practiqué regularmente este estilo, por lo que me fascinó observar cómo surgía en el proceso de Focusing.

¿Qué he descubierto y cómo ha influido en mi práctica?

Para mí, uno de los aspectos más importantes de este proyecto ha sido el propio proceso de llevarlo a cabo. He disfrutado mucho conociendo y hablando con profesionales del Focusing que utilizan distintos estilos. Esto ha ampliado mi comprensión de lo que es el Focusing, además de permitirme experimentar las semejanzas y diferencias entre los estilos. En conjunto, ha sido una experiencia que me ha hecho reflexionar mucho, y soy consciente de que mi propia práctica ha evolucionado y se ha profundizado considerablemente como resultado.

A continuación expongo algunos de mis descubrimientos personales.

El efecto de las distintas maneras de comenzar una sesión

Desde que empecé este proyecto, he reflexionado mucho sobre cómo la manera de comenzar una sesión puede afectar a su desarrollo posterior. Mi interés surgió de mi diferente experiencia del Focusing cuando aprendí por primera vez con Barbara McGavin.

Cuando empecé a utilizar el Focusing a partir de un libro, casi siempre comenzaba con un sentimiento o una cuestión que ya estaba presente en mi conciencia. Más adelante, cuando utilicé un recorrido por el cuerpo, descubrí que surgían cuestiones diferentes y que parecían formarse más lentamente. Después de darle vueltas durante un tiempo, leí un artículo de Ann Weiser Cornell que aclaró lo que estaba pensando.

En The Radical Acceptance of Everything (Weiser Cornell, A., 2006, pp. 239-242), Ann Weiser Cornell describe distintos aspectos que pueden estar presentes al comienzo de una sesión de Focusing y cómo, juntos, conforman una «sensación sentida» completa. Estos aspectos son:

1. Una sensación corporal (el más importante).
2. Una cualidad emocional.
3. Una conexión con la vida o con una historia.
4. Imágenes o simbolismo visual.

Cuando todos estos aspectos están presentes, la sensación sentida puede profundizarse y después «cobrar vida propia», y la sesión puede avanzar con fluidez. He copiado el diagrama del libro (el círculo y las partes que contiene) para ilustrarlo.[18]

Creo que las distintas maneras de comenzar una sesión pueden conducir a la persona que enfoca hacia diferentes aspectos de la sensación sentida completa, y he añadido recuadros con flechas para ilustrarlo.

En mi experiencia, si comenzamos una sesión con un recorrido por el cuerpo, es más probable que esto lleve a la persona que enfoca a experimentar una cualidad emocional o una sensación corporal, y a veces ambas. Si comenzamos con la sensación global de una cuestión (un asunto de la agenda), esto nos conducirá a una conexión con una historia de vida, además de llevarnos a una sensación corporal (y, en ocasiones, también a una emoción). Tengo menos experiencia con sesiones que comienzan con una imagen, pero, sin duda, si la imagen aparece primero, después debe experimentarse en el cuerpo.

Conocer estos aspectos puede permitir que la persona que enfoca deje emerger la «sensación sentida completa», o que el acompañante haga sugerencias para ayudarla a entrar en contacto con los aspectos que faltan de esa sensación sentida.

Ann Weiser Cornell ofrece algunas sugerencias que pueden utilizarse para invitar a que se formen los aspectos que faltan, y las he incluido en los recuadros exteriores, en cursiva. El artículo me ha resultado extremadamente útil. Además de ayudarme a comprender cómo las distintas maneras de comenzar una sesión conducen a diferentes aspectos de una sensación sentida, también me ha aclarado qué sugerencias pueden ser adecuadas y en qué momento. Desde que lo leí, me siento mucho más consciente de las posibles sugerencias que puedo utilizar para favorecer el proceso cuando acompaño.

[18] Agradezco a Ann Weiser Cornell que me haya permitido utilizarlo.

(Continuación de la página 25)

Diagrama:

- Comenzar con un recorrido por el cuerpo: sensación corporal.
    - Invitar a la sensación corporal: «Podrías tomarte un tiempo para sentir cómo se siente eso en tu cuerpo».
- Comenzar con una cuestión de la agenda o un asunto de la vida: conexión con una historia de vida.
    - Invitar a las imágenes: «Podrías observar si hay alguna imagen conectada con eso».
- Comenzar con un sueño (u otra imagen): imágenes o simbolismo visual.
    - Invitar a la historia: «Podrías sentir qué es lo que hace que sea así… O podrías observar qué es lo que no quiere… ».
- Invitar al tono emocional: «Podrías observar si tiene alguna cualidad emocional».

Reflexiones sobre la enseñanza al comienzo de una sesión

Pensar en la cuestión de los distintos aspectos de una «sensación sentida completa» me lleva a considerar un aspecto de cómo se enseña el Focusing.

Todos los docentes de los distintos estilos de Focusing han dicho que no importa cómo comience una sesión, siempre que la persona que enfoca comience por algún sitio; y, hasta cierto punto, esto es cierto. Sin embargo, me parece que una persona que se inicia en el Focusing necesita experimentar tres aspectos del proceso para aprenderlo plenamente. Son los siguientes:

- Cómo entrar en la Presencia y mantenerla.
- La experiencia de una sensación sentida.
- Cómo simbolizar la sensación sentida y encontrar resonancia entre la sensación sentida y el símbolo (y, si es posible, experimentar un cambio correspondiente).

En mi experiencia, cuando comienzo una sesión con una cuestión o un asunto de la agenda, suelo experimentar de manera bastante directa la mayoría de los aspectos de una sensación sentida completa que he descrito anteriormente. Esto me lleva a empezar a simbolizarla y a cotejar la resonancia del símbolo. Sin embargo, comenzar con una cuestión o un asunto de la agenda no necesariamente me enseña qué es la Presencia.

Si comienzo haciendo un recorrido por el cuerpo, esto suele conducir a una sensación sentida menos plenamente formada, pero a una sensación de Presencia más fuerte. Las sugerencias como las que ofrece Ann Weiser Cornell, mencionadas anteriormente, permitirán entonces que se forme una sensación sentida más completa. Como todas las etapas se solapan, he observado que el proceso de simbolización parece desarrollarse lentamente a medida que se formulan las preguntas, y que las etapas del Focusing parecen menos diferenciadas.

Observé que el grupo con el que aprendí, que comenzaba haciendo un recorrido por el cuerpo, llegó a ser muy competente en estar en Presencia. Sin embargo, me pregunté si no habrían aprendido a simbolizar tan bien como podrían haberlo hecho (hablé de ello con Barbara McGavin más adelante). Como consecuencia, algunos de ellos no sabían que podían esperar que se produjera un cambio.

Mi conclusión es que, si las personas aprenden muchas maneras de comenzar una sesión, podrían obtener una experiencia más completa de todos los aspectos del Focusing, en lugar de experimentar partes específicas y diferentes del proceso. (Me encantaría poder hablar más sobre esto con personas que tengan más experiencia en Focusing).

¿Varía de una persona a otra la manera de sentir para encontrar un símbolo?

Aunque se permite que el símbolo surja de la sensación sentida, me parece que la simbolización a veces se siente de una manera más activa y otras veces se experimenta de forma más pasiva. En cierta medida, la diferencia puede atribuirse al tipo de simbolización. Encontrar la palabra adecuada puede ser a veces un proceso más activo. Es más probable que una imagen o una escena se desarrollen por sí mismas, por lo que su aparición es más pasiva.

Creo que la naturaleza del proceso también puede variar según el estilo de Focusing que se utilice. Por ejemplo, el estilo de Focusing Bioespiritual pide a la persona que enfoca que se «abandone a» la sensación sentida y después simplemente espere hasta que surja el símbolo; se trata de una actitud menos activa y más permisiva, de modo que el símbolo se forma en un nivel más inconsciente.

En el extremo opuesto, Eugene Gendlin sugiere que la persona que enfoca se acerque más o se aleje —que se sienta «más cerca» o «más lejos»— a medida que busca de manera más activa el «asidero». Este proceso tiene lugar de una forma más consciente. El Focusing de Relación Interna y el Focusing de Cuerpo Entero parecen situarse entre estos dos extremos. (No estoy segura de si otras personas consideran que esto es cierto y me interesa seguir conversando sobre ello).

Addie Van der Kooy añade:

«En mi experiencia, esto tiene mucho que ver con la calidad de la presencia junto a la sensación sentida. La sensación sentida responde mucho a una presencia que le permite ser plenamente tal como es, sin agendas. Esto genera entonces un intercambio en el que tanto la "percepción más activa" como la escucha más pasiva de lo que la sensación sentida quiere decir quedan incluidas de manera natural, como parte de una relación emergente que comienza a formarse entre la persona que enfoca y la sensación sentida».

El temperamento también puede influir en la manera en que se siente para encontrar el símbolo. Los tipos «Judger» de Myers-Briggs tienden a querer completar las cosas, mientras que los tipos «Perceiver» prefieren recibir más información. Me pregunto si los tipos «Judger» tienen más probabilidades de ser algo más proactivos al buscar un símbolo que los tipos «Perceiver», que son más receptivos y prefieren recibir información.[19]

La naturaleza del símbolo que emerge

La simbolización de las personas varía enormemente. Esta variación se debe en parte a la manera en que la persona que enfoca recibe información a través de los sentidos. He hablado de ello con Barbara McGavin, y parte de mi comprensión procede tanto de esa conversación como de mis conocimientos sobre las submodalidades y los sistemas de representación de la Programación Neurolingüística.[20]

La sensación sentida se experimenta en el cuerpo y puede simbolizarse además mediante una representación que sea visual (una imagen estática o una escena en movimiento), auditiva (una palabra, una frase o un sonido) o física/cinestésica (una sensación corporal, un sentimiento, un gesto o un movimiento del cuerpo). Para que se produzca un cambio, parece que la simbolización necesita estar plenamente formada en todas estas áreas.[21]

El aspecto físico siempre está presente cuando hacemos Focusing, y, por supuesto, cambiará y se transformará a lo largo de la sesión. A menudo también puede aparecer otro símbolo a través de un canal diferente; por ejemplo, puede ser visual. En esta fase, el aspecto visual quizá no sea la etapa final de la simbolización, sino que puede «señalar» (palabra utilizada por Barbara McGavin y otros docentes de Focusing) el símbolo más profundo. En este ejemplo, podría tratarse de una palabra o una frase que complete la simbolización en las tres áreas y permita que se produzca un cambio.

La sesión se vuelve «desordenada»

Rob Foxcroft habló de que la sesión se vuelve «desordenada» durante una sesión de mentoría que tuve con él. Se lo agradezco, porque hizo explícito algo que yo había experimentado implícitamente, pero que no había sabido expresar con palabras.

La experiencia se vuelve desordenada o confusa durante al menos dos etapas del proceso de Focusing. Eugene Gendlin describe esto en su libro (Gendlin, E., 1978 y 2003, p. 55), cuando explica cómo se forma la sensación sentida. También hay una etapa desordenada en la mitad de la sesión, cuando la sensación sentida se está simbolizando a sí misma.

«Abandonarse a ello», tal como se describe en el Focusing Bioespiritual, también ayuda a la persona que enfoca a permanecer con esta expresión ligeramente incómoda, en lugar de frustrarse y abandonar. Creo que es importante hacer hincapié en esta parte del proceso para anticipar las posibles dificultades que pueden surgir en estas etapas.

[19] Hay muchos libros escritos sobre Myers-Briggs. Uno de mis favoritos es Please Understand Me II, de David Keirsey, Prometheus Nemesis Book Company, 1998.

[20] Recibimos información y representamos el mundo exterior a través de nuestros cinco sentidos, especialmente mediante los ojos, los oídos y las sensaciones, pero también mediante el gusto y el olfato. También procesamos información viendo imágenes, oyendo sonidos y teniendo sensaciones en nuestro interior. La manera en que organizamos secuencialmente lo que recibimos da forma al significado en nuestras vidas. Para más información, véase An Insider's Guide to Sub-Modalities, de Richard Bandler y Will MacDonald.

[21] Aunque mantengo lo esencial de esta idea, al comentar el proyecto con Barbara McGavin, ella me señaló —y estoy de acuerdo— que quizá sea algo simplista. Por ejemplo, la «cinestesia» puede dividirse en aspectos táctiles y movimientos corporales amplios, y lo auditivo puede dividirse en tonalidades y palabras. Sin duda, necesita una mayor exploración.

Cambios en las cuestiones frente a cambios en la vida

Las personas que llevan mucho tiempo practicando Focusing parecen desarrollar una capacidad cada vez mayor para permanecer en Presencia y «estar» con cualquier cosa que surja. Cuando empecé a hacer Focusing, trabajaba claramente, sobre todo, con las «cuestiones» que aparecían en mi vida. A medida que continué practicando Focusing y me resultó más fácil entrar en Presencia, descubrí que las cuestiones se volvían más profundas (también me ayudó trabajar más con un acompañante) y producían cambios más importantes en mi vida.

Ahora mis sesiones varían. A veces trabajo con una cuestión que puede parecer relativamente pequeña (pero que siempre acaba resultando significativa), y otras veces tengo sesiones profundas que tienen más que ver con mi «ser» interior.

No creo que la profundidad de la sesión de una persona dependa necesariamente del estilo de Focusing que se le haya enseñado, y pienso que es probable que todas las sesiones se profundicen a medida que la persona adquiere más experiencia. La manera en que alguien hace Focusing también depende de muchos otros aspectos de quién es esa persona.

Sin embargo, es posible que el Focusing Básico anime ligeramente más a la persona que enfoca a tratar con cuestiones concretas (y esto también puede deberse a comenzar con un asunto de la agenda, como he señalado anteriormente), mientras que el Focusing Bioespiritual puede animar algo más a vivir el Focusing como una forma de vida y a atender a sus aspectos más espirituales.

Hacer Focusing con un acompañante frente a hacer Focusing en solitario

Al comienzo de este proyecto dije que me había sorprendido que Barbara McGavin me enseñara a hacer Focusing con un acompañante, ya que el libro me había enseñado a hacerlo en solitario.

Descubrí que todos los estilos de Focusing comienzan enseñando a las personas a practicarlo con un acompañante (o guía), porque es la manera más sencilla de aprender. También descubrí que algunas personas nunca hacen Focusing en solitario y no desean hacerlo. Esto me sorprendió mucho, aunque sí aprecio los beneficios de hacer Focusing con un acompañante y he comprobado que el proceso de practicarlo con otra persona ha permitido que mi Focusing en solitario se profundice.

Al mismo tiempo, también valoro la posibilidad de hacer Focusing en solitario, porque me permite ser autosuficiente y poder practicarlo siempre que lo necesite, y no solamente cuando tengo una sesión concertada.

La postura al hacer Focusing

Ya he mencionado este aspecto anteriormente. La manera en que una persona se sienta (o se pone de pie) cuando hace Focusing parece tener un efecto sobre aquello en lo que se enfoca. Algunas personas se sientan encorvadas cuando hacen Focusing, de modo que su proceso puede no abrirse y pueden perderse mensajes importantes procedentes de esas zonas porque están comprimidas.

El Focusing de Cuerpo Entero parece ser el único estilo de Focusing que reconoce la importancia de la postura en relación con todo el proceso.[22]

Personas que hacen Focusing de manera natural

Algunas personas parecen ser «naturales» en Focusing. Todavía no he comprendido del todo qué hace que una persona sea «natural» y que otras tengan más dificultades con el proceso.

Me he preguntado si quienes hacen Focusing de manera «natural» tienen una sinestesia cinestésico-visual o cinestésico-auditiva (es decir, si hacen ambas cosas al mismo tiempo y una desencadena la otra). Las personas que, al sentir una sensación corporal, también ven una imagen (sinestesia cinestésico-visual) pueden encontrar más fácil entrar en contacto con una sensación sentida. Esto también puede permitirles permanecer con mayor facilidad en su procesamiento interno.

Los tipos «feeler» de Myers-Briggs, especialmente los «intuitor feelers», contactan con sus sentimientos de manera más natural que los tipos «thinker», por lo que las personas de esta primera categoría quizá se sientan más inclinadas de manera natural hacia el Focusing.[23]

[22] Al parecer, Eugene Gendlin también ha dicho que estar tumbado no es una buena postura para hacer Focusing.

[23] Véase, como anteriormente, Please Understand Me, de David Keirsey.

También sospecho que las personas que han dedicado más tiempo a realizar trabajo interior, como la meditación, el yoga o el qigong, pueden parecer más naturales en Focusing, porque han pasado más tiempo habitando el interior de sus cuerpos.

Cómo se concluye el proceso

La parte final de una sesión permitirá que el proceso sea asimilado o se olvide, y la realización de este proyecto me lo ha recordado una y otra vez. Dedicar tiempo al final de una sesión, escribir lo sucedido o encontrar otras maneras de llevar el proceso a la propia vida (como sugiere Bebe Simon) puede hacer que resulte más real para la persona que enfoca.

En conclusión

Al comienzo de este proyecto indiqué que mis objetivos eran explorar:

- Las semejanzas y diferencias entre los distintos estilos de Focusing.
- Qué aporta cada estilo de práctica al Focusing.
- Qué podría integrar en mi propia práctica de Focusing.

He aprendido muchísimo al plantear preguntas y explorar estas áreas, y eso, por sí solo, ha hecho que el proyecto merezca mucho la pena. Espero que este trabajo resulte interesante para quienes lo lean y que, a su vez, puedan obtener sus propias perspectivas sobre algunas de estas cuestiones. Agradecería cualquier conversación sobre ellas.

Referencias

Libros

Bandler, R., MacDonald, W., An Insider's Guide to Sub-Modalities, Meta Publications, Cupertino, California, 1988.

Campbell, P., McMahon, E., Bio Spirituality – Focusing as a Way to Grow. Loyola Press, Chicago, Illinois, 1997.

Dilts, R., Effective Presentation Skills, Meta Publications, Capitola, California, 1994.

Frantzis, B. K., Opening the Energy Gates of Your Body, Blue Snake Books, Berkeley, California, 1993, 2006.

Gendlin, E., Focusing. How to Gain Direct Access to Your Body's Knowledge, Random House, Londres, 1978 y 2003.

Gendlin, E., Let Your Body Interpret Your Dreams, Wilmette, Illinois, Chiron Publications, 1986.

Gendlin, E., Focusing Orientated Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method, Nueva York, Guildford, 1996.

Gendlin, E., Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective, Northwestern University Press (Studies in Phenomenology and Existential Philosophy), 1997.

Gendlin, E., A Process Model, disponible en The Focusing Institute, 1997.

Gendlin, E., «A Theory of Personality Change», capítulo 4 de Personality Change, Philip Worchel y Donn Byrne (eds.), Nueva York, John Wiley & Sons, 1964.

Keirsey, D., Please Understand Me II, Prometheus Nemesis Book Company, Del Mar, California, 1998.

McGavin, B., Weiser Cornell, A., A Focusing Student and Companion Manual, Part II, Calluna Press, Berkeley, California, 2003.

McMahon, M., Beyond the Myth of Dominance – An Alternative to a Violent Society, Sheed and Ward, 1993.

Tolle, Eckhart, Practising the Power of Now, Hodder and Stoughton, Londres, 2002.

Van der Kooy, A., McEvenue, K., Focusing with Your Whole Body – a CD-integrated Wholebody Focusing Programme, Marlborough, Reino Unido, y Toronto, Canadá, 2006.

Weiser Cornell, A., The Power of Focusing – A Practical Guide to Emotional Self-Healing, New Harbinger Publications Inc., Oakland, California, 1996.

Weiser Cornell, A., McGavin, B., A Focusing Student and Companion Manual, Part I, Calluna Press, Berkeley, California, 2003.

Weiser Cornell, A., The Radical Acceptance of Everything, Calluna Press, Berkeley, California, 2005.

Vídeos

Lou, N., Focusing Teachers (vídeo).

Lou, N., Whole Body Focusing, que muestra el trabajo de Kevin McEvenue (vídeo).

Lou, N., Focusing with Eugene Gendlin (vídeo).

Artículos

Foxcroft, R., «Twenty Ways to Start a Focusing Session», The Focusing Connection, vol. XXIII, n.º 2, marzo de 2006.

Foxcroft, R., «Felt Sensing: Strands and Voices», The Focusing Connection, vol. XXI, n.º 3, mayo de 2004.

Weiser Cornell, A., «How to Tell if You're Focusing», The Focusing Connection, vol. XXIII, n.º 5, septiembre de 2006.

He llegado al final del documento, incluida la bibliografía.

Estilos de Focusing.pdf