

Capítulo 5

Emociones y corporalidad: Focusing

Carlos Alemany

Esquema-Resumen

Objetivos

1. Introducción: Las terapias corporales
2. ¿Quién es Gendlin?
3. La psicoterapia experiencial de Gendlin
 - 3.1. Bases y desarrollo histórico
 - 3.2. ¿Es la Psicoterapia Experiencial apropiada para todo el mundo?
 - 3.2.1. Para quienes resulta apropiada
 - 3.2.2. Para quienes no resulta apropiada
 - 3.2.3. De la escala experiencial a Focusing
4. Focusing como herramienta terapéutica
 - 4.1. Los seis pasos de Focusing
 - 4.2. Las responsabilidades del cliente y terapeuta
 - 4.3. ¿Qué ganarían los clientes de terapia aprendiendo Focusing?
5. Implicaciones para su integración con otros enfoques terapéuticos: El ejemplo de la Gestalt
6. Aplicaciones de Focusing: Áreas de trabajo y de investigación
7. Para más información

Resumen y conclusiones

Bibliografía básica y lecturas recomendadas

→ Actividades o ejercicios para practicar

Palabras clave

Terapias corporales, Psicoterapia Experiencial, Eugene Gendlin, Focusing, Despejar un espacio, Sensación-sentida, Cuerpo.

→ Focusing y la experiencia de la vida

→ Focusing y la experiencia de la vida

ESQUEMA-RESUMEN

1. Introducción: las terapias corporales

En la década de los 70 se recuperó el cuerpo para la Psicología y para la Psicoterapia. A partir de entonces se revitalizaron las llamadas terapias corporales, algunas antiguas, como la orientación de W. Reich y otras más nuevas como las de Lowen, Paris y Gendlin. Todas tienen en común tomar al cuerpo como referente principal de las sensaciones y del análisis terapéutico.

2. ¿Quién es Gendlin?

Nacido en Viena en 1926 es filósofo, investigador y psicoterapeuta. Emigrado a los EEUU a los 13 años, pronto decidió que quería ser filósofo y su doctorado fue sobre la filosofía de Dilthey. Influído por Carl Rogers en Chicago le interesó mucho estudiar las relaciones entre Filosofía y Psicoterapia, a las que todavía hoy sigue aportando importantes novedades.

3. Bases y desarrollo histórico de la psicoterapia experiencial

Gendlin basa su búsqueda en la filosofía existencial y en la fenomenología. Le preocupa cómo es la creación de los significados. A ello responde en 1963 con un libro en el que repasa la filosofía y la psicoterapia existente en aquel momento. En él afirmará que los significados se crean por una relación entre el «experienting» o capacidad de experimentar y de tener experiencias por una parte y algo que al simbolizarlo lo exprese adecuadamente.

Con ello, había puesto las bases de lo que él mismo llamaría Psicoterapia Experiencial. Esta es un tipo de psicoterapia no apropiada para todo el mundo pero sí para un amplio grupo de personas. Para indicaciones más concretas remitimos al texto.

4. Focusing como herramienta terapéutica

Dentro del marco de la psicoterapia experiencial Gendlin y su equipo construyeron la llamada Escala Experiencial, que publicaron en 1967. Esta escala ayudaba a diferenciar distintos niveles desde donde el cliente respondía en la entrevista terapéutica.

Formado en la escuela rogeriana en la que se recalca que lo importante del terapeuta o consejero era ofrecer las actitudes fundamentales (empatía, respeto incondicional y congruencia), Gendlin se dio cuenta que el quid no estaba en esto sino en algo que hacían algunos clientes de forma diferencial: unos hablaban más conectados a sus sensaciones y otros más desconectados de éstas. Gendlin llamó a esto «el acto crucial interno».

En 1969 escribe un artículo que titula Focusing. En él describe claramente los procedimientos que ayudan a estar en contacto con este acto interior interno. A partir de entonces, en su propia práctica y en la de formación de terapeutas Gendlin fue perfeccionando su forma de enseñarlo, hasta que en 1978 publica el libro titulado *Focusing*, en que aparecen seis pasos pedagógicos para su enseñanza.

Focusing es una herramienta terapéutica que nos ayuda a estar conectados a nosotros mismos como procesos de la realidad, y las situaciones desde y en nuestro cuerpo. Pretende tocar no solamente la sensación en sí, sino dar con el significado que está implícito en esas situaciones que el cuerpo vive de forma real, pero que no hemos simbolizado adecuadamente.

Siendo discípulo de Rogers, el estilo de Focusing es en parte muy directo, pues hay que ayudar al cliente a estar cerca de las sensaciones que le están guiando, y al mismo tiempo funciona mucho mejor desde las actitudes rogerianas (escucha empática, respeto incondicional y congruencia) pues el cliente es el protagonista de su proceso.

5. ¿Qué ganarían los clientes de terapia aprendiendo Focusing?

En los últimos libros Gendlin insiste en que Focusing ayuda mucho para trabajar con los clientes, no sólo a aquellos que lo conocen y se identifican con este enfoque (terapeutas, guías, consejeros, etc.), sino a quienes no lo conocen, pues hace que toda terapia se vuelva experiencial. Y tal enriquecimiento es valioso porque desde esta perspectiva, sólo cuando la terapia es experiencial se puede dar el cambio terapéutico.

En ese sentido Focusing es un instrumento versátil que se puede adaptar y combinar fácilmente a otras orientaciones. En el trabajo ponemos el ejemplo de cómo incorporarlo a la línea gestáltica.

6. Aplicaciones de Focusing: áreas de trabajo y de investigación

En estos 25 últimos años se han desarrollado notablemente los diferentes tipos de aplicaciones y las áreas donde se ha aplicado. Y esto, lo mismo dentro de la relación de ayuda profesional, que en el campo del crecimiento personal.

Hoy en día Focusing y la Psicoterapia Experiencial es son herramientas cada vez más conocidas y apreciadas en amplios círculos y muestra de ello es el cada vez mayor número de personas que forman parte del Focusing Institute en Nueva York y están haciendo la formación para poder ser experto en esta orientación.

OBJETIVOS

Al finalizar el estudio de este capítulo, el lector/a debería ser capaz de:

Objetivo general: comprender la aportación de Eugene Gendlin a la Psicoterapia Experiencial y saber en qué consiste Focusing, su herramienta terapéutica más conocida y divulgada.

Objetivos específicos:

1. Conocer la base histórica de la psicoterapia experiencial.
2. Conocer y comprender en qué consiste Focusing y los distintos pasos en que ha quedado estructurado.
3. Comprender los conceptos fundamentales de la técnica, que tienen que ver con algunos de los nombres con que se identifica a dichos pasos.
4. Relacionar su uso en la relación de ayuda profesional con su uso en términos de crecimiento personal.
5. Conocer las aplicaciones que en las distintas áreas se están haciendo en estos momentos.
6. Mediante los ejercicios prácticos tener una experiencia de cómo funciona dicha técnica con uno mismo o guiando a otro.

1. INTRODUCCIÓN: LAS TERAPIAS CORPORALES

La psicoterapia contemporánea, desde los inicios del Psicoanálisis, ha sido eminentemente verbal. La palabra era el vehículo para traer a la vivencia los recuerdos o expresar emociones. El terapeuta utilizaba también la palabra para interpretar (Psicoanálisis), para dar instrucciones sobre cómo crear situaciones de nuevo aprendizaje (Terapia de Conducta), para trabajar con imágenes guiadas (en la Terapia Cognitiva o en el Ensueño Dirigido) o para formular el reflejo de un sentimiento (en la Terapia Centrada en la Persona).

La década de los 70 supuso una recuperación del cuerpo para la Psicología y también para la Psicoterapia. Eso no quiere decir que no hubiera habido antes importantes precursores de lo que hoy llamamos terapias corporales, pero el cuerpo, desde la comunicación no verbal, a la importancia del tacto en las relaciones interpersonales, desde los grupos de *sensitivity training* a la utilización de masajes y todo el amplio mundo de la sensorialidad, aparecía como una asignatura pendiente que en aquella década era recuperada. El intento fue más profundo de lo que parecía, porque se quería incidir también en la Psicoterapia como práctica y en la correspondiente investigación.

Efectivamente, aunque algunos pioneros habían hecho serios intentos de integrar el cuerpo en la Psicoterapia, ha sido en estos últimos treinta años cuando diversas orientaciones han asumido que el cuerpo es el elemento central de la terapia. Podríamos resumirlo en un eslogan común a todas ellas: «Más allá de la palabra está el cuerpo. Y más aquí de la palabra, también está el cuerpo». Todas ellas tienen una teoría de la personalidad y del cambio terapéutico, pero siempre con el cuerpo vivenciado y analizado como punto de referencia del quehacer terapéutico.

Entre estas terapias corporales ocupan un lugar preferente la Vegetoterapia de W. Reich; el Análisis Corporal de la Relación de A. Lapie-

re; la Bioenergética con A. Lowen, J. Pierrakos y S. Keleman; la Gestalt con F. Perls; la Psicoterapia Experiencial y Focusing de E. Gendlin; el Psicoanálisis Dinámico de J. Sankisoff; el Psicodrama de J. Moreno etcétera.

En España los terapeutas corporales hemos creado en 1994 la Asociación Española de Psico-Somatoterapeutas, reconocida por la FEAP, que ha tenido ya una serie de jornadas anuales muy fructíferas, de diálogo entre estas corrientes terapéuticas. Hay otras técnicas corporales, por ejemplo todas las relacionadas con los masajes o la osteopatía, que las consideramos más sólo técnicas que orientaciones terapéuticas propiamente dichas, porque les falta la teoría de la personalidad, la del cambio terapéutico, y la concepción terapéutica y porque no suele haber apenas investigación sobre ellas.

«El cuerpo vivido y analizado» fue el título que pusimos a las IV Jornadas Españolas celebradas en Madrid en 1995 (Alemany y García: 1996) y que fueron inauguradas con una magnífica ponencia por el profesor Iain Entralgo. El cuerpo del que allí tratamos, y la demostración en los respectivos talleres, era un cuerpo «vivido», vivenciado, que deja un determinado sabor, una huella o una herida que tarda en cicatrizar. Pero al mismo tiempo se trataba de un cuerpo «analizado» porque lo que surge desde él, las emociones expresadas o contenidas eran objeto de análisis posterior para obtener algo de su significatividad corporal en términos terapéuticos.

Bien es verdad que «lo corporal» tiene hoy en día distintas aproximaciones: las más genuinas y las más ambiguas, las dualistas y las holistas, las que le vuelven a dar un acertado protagonismo y las que lo potencian hasta un narcisismo que termina siendo reduccionista de la persona. Pero también es verdad que en estos últimos años nos encontramos con un trabajo bien hecho respecto al cuerpo y lo corporal como objeto de estudio, de análisis y de comunicación y como la referencia focal y primordial de determinadas líneas del trabajo terapéutico.

Es interesante también señalar la actitud abierta y dialogante entre las diversas teorías y técnicas terapéuticas corporales que hemos señalado anteriormente, las cuales buscan no la pura prevalencia, y menos la competitividad a ultranza, sino el dar una explicación plausible a lo que nos acontece en el cuerpo, como resonancia de la experiencia cotidiana, más o menos problemáticamente vivida.

Si algo queda claro en estos momentos es que no hay un cuerpo sólo: hay muchos cuerpos, tantos cuantos distinguen y subdistinguen los autores y las teorías aludidas más arriba. Y es que nuestro cuerpo, como

tanto insistió el profesor Iain Entralgo, es tan real como simbólico y por ello puede uno adentrarse en su estudio de muchas maneras y desde diferentes ópticas.

Pero por otra parte, también está a la vista de todos que este paraguas de las terapias corporales actualmente existente, ha potenciado grandemente el acercamiento tradicional a las psicoterapias. Para desarrollarlas más ampliamente, en este tema hemos optado por elegir dos de ellas, el Focusing de Gendlin y la Bioenergética de Lowen. Y eso lo hemos hecho por el creciente impacto que ambas aportaciones están teniendo, por los fundamentos y la investigación en que se sustentan, y por la versatilidad que tienen para poder ser usadas junto con otras orientaciones terapéuticas más conocidas o tradicionales.

Mi misión aquí es presentar la Psicoterapia Experiencial y sugerir pistas para un trabajo en común con otras técnicas psicoterapéuticas. Por ello voy a tratar de presentar el autor, los aspectos básicos de su aportación vistos de forma evolutiva y como su contribución a la Psicoterapia Experiencial, y la práctica de Focusing como herramienta terapéutica así como sus aplicaciones e implicaciones en la actualidad.

2. ¿QUÉN ES GENDLIN?

Eugene Gendlin nació en Viena en 1926, pero a los 13 años se exilió con toda su familia a EE.UU. para evitar la persecución de los nazis. Siempre quiso ser filósofo y para ello realizó los estudios correspondientes en la Universidad de Chicago. Al ser el alemán su lengua materna pudo profundizar en la filosofía existencialista del momento, especialmente en Heidegger y en la Fenomenología de Husserl, de forma que pudo apreciar directamente todo su valor.

Conoció a Rogers en uno de los cursos de doctorado que hizo con él en Chicago, donde a la sazón Carl Rogers era el Director del Centro de Counseling de la universidad. Le interesó mucho la investigación rogeriana de aquel momento sobre la fenomenología de las emociones, así como sobre la congruencia y la empatía.

Al concluir sus estudios de Filosofía se encontraba trabajando al mismo tiempo con Rogers en psicoterapia, y la unión de ambas vocaciones, filósofo y psicoterapeuta, quedará como algo que seguirá cultivando hasta hoy.

El joven Gendlin quería resolver una pregunta filosófica fundamental: ¿cómo se crean los significados? ¿Por qué unas experiencias terminan

siendo significativas y otras no? Hizo un repaso a las diversas propuestas filosóficas del momento y a partir de ahí comenzó a desarrollar su propia teoría del «*experienting*» o flujo de experiencias. Gendlin señala que este experienciar tiene una serie de características: es la capacidad de tener experiencias y al mismo tiempo lo que posibilita el despliegue de las experiencias en nuevos y cambiantes significados; es corpóreo, nos podemos referir a él de una manera directa; es preverbal y es fuente inagotable de significados.

Gendlin (1962) afirma:

«Hasta ahora se asumió que el significado reside en el *experienting* sentido y que la lógica no hace más que distorsionarlo o que éste reside en la lógica y el sentimiento, por tanto, no es más que un caos que hay que evitar. Esto no es cierto. El significado se forma de la interacción entre el *experienting* y algo que funciona como símbolo».

Gendlin con ello retraducía el término más filosófico de «existencia», en el más psicológico de «experiencia» e identificaba este fluir de experiencias como algo característico y que expresaba de forma más concreta lo que Rogers pretendía decir al hablar de qué era la congruencia.

3. LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL DE GENDLIN

3.1. Bases y desarrollo histórico

La terapia experiencial no es una simple orientación o escuela teórica de psicoterapia, sino una forma sistemática de hacer terapia diseñada para hacer operativa cualquier teoría o variedad de teorías de personalidad y terapia. La terapia experiencial describe cómo usar de forma más efectiva una teoría sobre la interacción psicoterapéutica con clientes o pacientes. En ese sentido la terapia experiencial es una meta-teoría, más que una teoría entre las muchas que ordenan la información de la personalidad humana.

Una descripción simplificada de este modo de practicar la terapia es la siguiente: cualquier intervención o respuesta que hace el terapeuta es referida en términos de cambio concreto e inmediato efectuado sobre la *sensación-sentida* corporal presente del cliente en ese tema.

Si ese cambio no se da ni el cliente lo experimenta, la intervención es vista como fallida en lo que se refiere a tener un efecto experiencial, y por tanto sin tener ninguna utilidad terapéutica.

Tales efectos de cambio concretos son considerados como criterios evaluativos independientes de la teoría que motivó la respuesta del terapeuta.

Se han encontrado referencias a esta forma experiencial de hacer terapia en los trabajos de Freud, Rank, Ferenzy, Reich, From, Sullivan, pero principalmente en Carl Rogers y en Eugene Gendlin. Por tanto una variedad de teorías diferentes han recogido esta aproximación de la terapia experiencial efectiva.

Eugene Gendlin fue quien desarrolló las bases filosóficas que hicieron de éste un método sistematizado teóricamente. Gendlin estudió y bebió en las fuentes de los filósofos esenciales y fenomenológicos tales como Kirkegaard, Dilthey, Husserl, Heidegger, Buber, Sartre, y Merleau-Ponty, y alude a ellos como los precursores y fundamentos de su filosofía existencial. La formulación de su meta-teoría experiencial de la psicoterapia está construida sobre esta estructura filosófica (Iberg, 1984).

La psicoterapia experiencial se forma precisamente a partir de esta base del «*experienting*» y de ver sus interacciones con los diversos símbolos. Aporta una base experiencial y crea la teoría precisamente partiendo de la experiencia. Y así mismo vuelve a la experiencia para compulsar la teoría.

Al simultanear la profundización filosófica con su práctica terapéutica, Gendlin percibe que los distintos cambios en la terapia se deben no tanto a lo que hace el terapeuta cuanto a las diversas capacidades del cliente. Dicho de otra manera, lo importante no es la orientación del terapeuta sino desde dónde responde el cliente y desde dónde crea la historia, si toca o no toca los sentimientos, si contacta con sus sensaciones corporales, etc.

Por ello, él con su equipo de colaboradores diseñó un instrumento de medición que se ha hecho muy popular desde entonces en la literatura científica: la Escala Experiencial. Esta medida diversifica las respuestas del cliente en siete niveles para catalogarlas y poder predecir con bastante precisión la lentitud o rapidez de los cambios terapéuticos. Publicada en 1967, hoy día se sigue utilizando como un instrumento de categorización y, entre otros trabajos, se han publicado más de cuarenta tesis doctorales que la han usado como instrumento primordial de su investigación. Merece la pena insertar una cita que ponen Gendlin y sus colaboradores (Klein, Mathieu, Gendlin y Kiesler; 1967) en el manual de dicha escala:

«Experienciar, básicamente implica nuestra sensación de estar en interacción preverbal, preconceptual, corporal, con el medio ambiente, una sensación a nivel visceral del significado sentido de las cosas. Incluye la sensación de tener experiencias y el flujo continuo de sensaciones, impresiones, eventos somáticos, sentimientos, caer en la cuenta en algo reflexivamente y significados cognitivos que surgen en el campo fenomenológico de uno mismo.

El experienciar no es la reconstrucción de eventos, pero incluye su significado sentido personalmente. No es una batería de conceptos u operaciones lógicas; más bien es el referente interno usado para anclar conceptos.

De igual forma, el experienciar no es simplemente la experiencia de afecto o la mera autoconciencia. El término incluye una gama más amplia de significados implícitos que estructuran sensación y sentimientos, así como el significado personal de las reacciones de uno mismo ante los diversos eventos».

3.2. ¿Es la Psicoterapia Experiencial apropiada para todo el mundo?

Esta es una pregunta que nos hacen con frecuencia los estudiantes y terapeutas en formación. Basado en nuestra propia experiencia y también en la bibliografía que ha tratado el tema podemos sugerir las siguientes respuestas:

3.2.1. Para quiénes resulta apropiada

- Para aquellas personas que pueden llevar adelante el método experiencial, es decir, que pueden focalizar su atención en sus propias sensaciones y en cómo se da simultáneamente el cambio en la sensación y en el significado.
- Para aquellas personas que sienten que ellos son los responsables de su propio proceso. El terapeuta sólo enseña el método, guía y acompaña. Su relación clave es básicamente con el trabajo y no con el terapeuta.
- Para aquellas personas que no les pesa tanto la naturaleza del problema o no se fijan tanto en que sea o no apropiado. Si el paciente fija su atención, no sólo en el problema sino en sensaciones corporales moderadas de ese-problema-en-su-cuerpo, esta terapia resulta muy apropiada. La terapia experiencial se guía por el enfoque práctico y no tiene tan en cuenta la naturaleza del problema como el

proceso de cómo trabajarlo. Pocas terapias habrá dónde el terapeuta puede ser un guía perfecto del proceso sin que el cliente le haya contado el argumento o de qué va el asunto. Los efectos corporales, el nombre de las sensaciones o las tensiones percibidas a través de la comunicación no verbal, serán pistas mejores que las que proporciona contar la historia del asunto, aunque esto no se desprecia, sino que ayudará trabajar con ambas a la vez.

- Para personas con patología severa (psicosis, etc.): la Psicoterapia Experiencial es apropiada para todas esas personas que todavía tienen algún contacto con sus capacidades más profundas y que se sienten ansiosas o deprimidas, o con cualquier otra señal que indique la presencia de esas potencialidades. Se ha trabajado con enfermos psicóticos y se ha logrado muy buenos resultados con aquéllos que pueden dejar de lado su necesidad de distanciamiento mientras siguen el método experiencial.
 - Esta terapia es muy apropiada para personas en crisis; en estos casos el paciente tiene sensaciones corporales muy fuertes y su atención está focalizada en algún punto muy significativo. En ese caso podemos decir que el paciente ya está experienciando.
 - Esta terapia también es apropiada para aquellos que sufren dolores corporales inmediatos. Estos dolores sirven como centros de atención y el trabajo terapéutico parte de ahí.
- #### 3.2.2. Para quiénes NO resulta apropiada
- Para personas muy racionales y que son incapaces de bajar de la cabeza a tocar y sentir sensaciones corporales, sentimientos, etc. porque de alguna manera tienen la sensibilidad embotada. Con este tipo de personas habría que hacer un trabajo previo de expresión corporal, masajes, etc. para que soltaran su rigidez, o para que se familiarizaran con las distintas formas de atender al cuerpo y de percibir sensaciones.
 - Para personas a las que resulta indispensable mantener una intensa relación con el terapeuta al estilo de la transferencia psicoanalítica. En Focusing el terapeuta puede ser un maestro, un acompañante o un guía, pero nunca establece relaciones intensas transferenciales con el cliente.
 - Para personas que no saben llevar la atención a algún punto significativo distinto de sí mismos o que no saben separar los problemas de la persona que los lleva.

- Aunque es una forma de terapia muy directiva respecto al proceso, funciona de manera óptima cuando se actualizan las condiciones básicas rogerianas, tales como la escucha empática, el respeto incondicional y la creencia de que el cliente tiene recursos dentro de sí para encontrar pautas y que su proceso se despliegue de forma significativamente lograda. En ese sentido, las personas que están acostumbradas a esperarlo todo del terapeuta, especialmente su interpretación o su juicio sobre la marcha del proceso, se quedan pronto desencantadas porque éste, desde el comienzo de la relación les entrega a ellas el testigo de ser las protagonistas de su propio cambio.

3.2.3. De la escuela experiencial a Focusing

El éxito en el cambio terapéutico se había mostrado en correlación directa con puntuaciones elevadas en la Escala Experiencial. Por ello, durante toda la década de los 70 Gendlin se dedicó a crear una herramienta terapéutica que ayudara a los clientes a enfocar mejor en la terapia, y así alcanzar niveles más altos en la Escala Experiencial y por tanto les fuera más fácil el cambio terapéutico. Escritor fecundo, mientras va escribiendo su teoría del cambio terapéutico o va trabajando con diversas poblaciones, se da cuenta que hay que ayudar al cliente a que esté habitualmente conectado, y no con su mente, sino con su organismo total y de manera especial con la sabiduría de su cuerpo. Un cuerpo que para Gendlin es siempre un cuerpo en interacción con la realidad, y es un cuerpo situado, contextualizado, «que siente lo que siente dentro de ese marco de referencia en el que está situado».

Así es como aparece la herramienta que la ha dado renombre universal: Focusing. Siendo un gerundio inglés popular, quiere nombrarla de forma substantivada para significar la técnica y el proceso del enfoque corporal. En 1969 tituló con este nombre un artículo (Gendlin, 1969) en el que ya aparecía sintetizada e incluía un manual práctico para uso de la técnica.

Justamente en este tiempo, 1970, es cuando Gendlin recibe un galardón profesional de la APA, que le reconoce como el profesional más distinguido del año precisamente por su aportación de la Psicoterapia Experiencial. A partir de entonces desarrolla las aplicaciones del enfoque en diversas áreas. Antes de describir más concretamente la herramienta terapéutica de Focusing, merece la pena que hagamos una reflexión sobre el grado de pertinencia de esta psicoterapia experiencial.

4. FOCUSING COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

Lo fundamental de Focusing es ayudar a las personas a conectar con lo que Gendlin llama «el acto crucial interno» pues una vez conectado, «eso» indicará a la persona qué hacer ahí. La técnica del enfoque implica un proceso de atención y de despliegue de la vivencia muy específico, que está pedagógicamente estructurado en una serie de pasos o movimientos. Por ello en este proceso interior resulta importante:

- Prestar atención a lo que el cuerpo siente por dentro.
- Captar la diferencia entre sensaciones corporal, sentimientos y sensación-nueva-de-la-totalidad-sentida, algo que no tiene nada que ver con el estereotipo tanto racional como afectivo con que solemos encasillar repetitivamente cualquiera de nuestros problemas, situaciones, relaciones o experiencias.
- Permitir que se forme esta sensación-nueva, que comprende e integra tres elementos importantes:
 - las sensaciones corporales del problema
 - los sentimientos y la tonalidad afectiva
 - los significados
- Permitir que esta sensación-sentida (así la llamamos en castellano y en inglés *felt-sense*) entre en interacción con palabras, imágenes, etc. (símbolos) para que surjan de ahí diversos significados que son contrastados —en su veracidad— por la resonancia corporal que ofrecen.
- Resonar corporalmente entre la sensación-sentida y el símbolo elegido, para comprobar su posible ajuste.
- Asistir a pequeños o grandes cambios interiores corporales (*bodily felt-shift*) como consecuencia de haber interaccionado sensaciones y sentimiento con los distintos significados,
- Facilitar la amplitud de percepción del cambio haciendo preguntas clave, para que se expanda el significado encontrado o para afrontar posibles bloqueos.
- Terminar este rato de interacción con la propia sabiduría corporal con actitud de recibir y aceptar lo que allí sucedió y de agradecer el proceso, además de caer en la cuenta de los posibles cambios habidos.

El repetir el proceso una y otra vez es lo que Gendlin llama *esiar en contacto con el fluir de las experiencias*. Lo que hay que subrayar es que esta experiencia de la experiencia no es algo cognitivo (aunque tiene parte de eso), ni solamente emocional (que también lo es), ni meramente corporal (si bien es un importante componente): es algo significativo (productor, fuente y descubridor de significados), que al mismo tiempo es corporal, afectivo y cognitivo y que se da antes de que estos tres aspectos se diferencien. Implica el estar en contacto con el proceso que permite enfocar determinada experiencia o situación, sentirla, y finalmente asistir a su progresivo despliegue cuando vamos interactuando con distintos símbolos y vamos percibiendo corporalmente los registros de dicha interacción, notando pequeños o grandes cambios o movimientos en el cuerpo, como consecuencia de la adecuación lograda.

En esto consiste fundamentalmente el proceso de Focusing y lo que ha hecho Gendlin es poner de relieve los diversos componentes del proceso, así como hacerlo enseñable a través de los distintos pasos que suponen una guía pedagógica para llevarlo a cabo bien, sea a solas con uno mismo o en la relación terapeuta-cliente.

En el libro de la técnica, publicado por primera vez en E.E.UU. en 1978 aparece este guiar el proceso a través de seis pasos que ayudarán a saber cómo estar con ese «acto interior interno» y ayudarlo a expresarse simbólicamente en el cuerpo. Insistimos en lo que estos pasos tienen de guía pedagógica. En la medida en que uno domina la herramienta terapéutica, el modelo de pasos actúa más bien como un mapa orientativo del territorio, sin que cada vez tengan que repetirse de la misma manera y dedicándoles el mismo tiempo a cada uno.

4.1. Los seis pasos de Focusing

Primer paso: Despejar un espacio

Es el paso introductorio del enfoque. Antes de ponernos a enfocar tenemos que preparar el cuerpo para el enfoque. Este paso incluye los siguientes aspectos:

1. Relajar el cuerpo:
 - Concentrar la atención en sensaciones.
 - Llevar la atención hacia el centro del cuerpo para irnos adentrando en él.

- Hacer un inventario de los asuntos, problemas, preocupaciones o tensiones que en el aquí y en el ahora invaden mi cuerpo.

2. Despejar un espacio:

- Crear un espacio imaginativo y simbólico para cada uno de esos problemas o tensiones.
- Procurar sacarlos fuera y encontrar la distancia correcta con la ayuda de la respiración y la imaginación.
- De vez en cuando plantearse sentir que «yo no soy del todo mis problemas...» Para diferenciar los problemas y preocupaciones del sí mismo. Cuando se logre, conectar con ese nuevo espacio liberado y quedarse ahí para sentir la novedad de esa sensación.

3. Elegir algo para trabajar:

- Consiste en elegir alguno de los problemas o asuntos que han sido distanciados y empezar a ver cómo es sentido.

Este primer paso, que era introductorio ha llegado a tener un valor por sí mismo como una técnica dentro de la técnica. Por eso, a veces hacerlo bien bastará de momento, y uno no necesitará seguir adelante (Alemany, 1989). En los apéndices ponemos un ejercicio práctico que se titula «Guía para despejar un espacio».

En cambio en la mayoría de los casos seguiremos adelante con nuestro proceso de enfocar. En ese sentido escogeremos algo de lo que ha salido para trabajar con él utilizando los pasos que se explican a continuación.

Segundo paso: Formar la sensación-sentida

Es el momento de dejarnos sentir más ampliamente sin nombrar ni etiquetar nada todavía. Sencillamente abrimos a sentir lo que venga.

La sensación-sentida (*felt-sense*) es algo fisiológico y sensorial pero también más que eso, porque contiene implícitamente el significado que todavía no se ha abierto.

- Tiene que ver con la totalidad, por eso preguntamos de qué va «todo esto».
- Le tenemos que dejar unos pocos minutos para que se forme, porque si no, nos encontramos con lo que ya está ahí y ya sabemos. Y

nosotros buscamos utilizar la sabiduría corporal para encontrar algo nuevo y diferente.

- Es muy normal que se empiece por una especie de resonancia sutil y como vaga, nada intensa al comienzo. Poco a poco con el trabajo corporal ganará en intensidad.

Tercer paso: Conseguir un asidero (o permitir que se exprese)

Ahora es el momento de poder delimitar o nombrar esa sensación-de-ese-asunto-en-mi-cuerpo. Gendlin le llamará «la simbolización».

Es una forma de asir o agarrar primariamente esa sensación empujando a saber que *va de esto... y no de aquello*.

Hay tres maneras de expresar simbólicamente esto que vamos sintiendo:

- con palabras, frases, etc.
- con imágenes
- con movimientos, gestos, etc.

Gendlin (2002) lo expresa muy acertadamente en su libro sobre la técnica:

«Generalmente el encontrar el verdadero asidero le produce a uno un simple cambio corporal pequeño, lo justo para que uno caiga en la cuenta de que el asidero comienza a ser correcto y acertado (...) Tienes que poner tu atención en tu cuerpo, para experimentar la sensación de si esta palabra, frase o imagen produce ahí dentro ese pequeño alivio que dice: "Está bien. Parece que se ajusta (...)"

»Es muy importante proteger esta primera forma en la cual puede ser experimentada la dirección-de-tu-vida respecto a eso, aun cuando no cumple ahora todas las respuestas esperadas. Tu cuerpo está cambiando, la dirección-de-tu-vida en eso está emergiendo, esto es sólo un paso. (...) Mantén esa nueva sensación de lo que sería la dirección acertada y no te preocupes ahora de la forma que tomará al fin».

Cuarto paso: Resonar (o comprobar)

Se trata de ir y venir entre el segundo y el tercer paso para lograr paulatinamente un buen ajuste. Nos movemos entre la palabra, la imagen o el símbolo por una parte y la sensación-sentida por otra. Así podremos comprobar sucesivamente si la palabra se ajusta a la sensación, si hay

otra que es más adecuada, o si hay varias que engarzadas dan la clave justa de lo que estamos sintiendo.

Lo importante es hacerlo del modo más corporal posible, es decir paseando la sensación generada por el encuentro entre el asidero y la sensación-sentida por el cuerpo, sintiendo la respiración, etc. Pequeños ajustes serán índices de pequeños cambios. Solo a través de estos pequeños cambios irá cambiando la configuración de cómo llevamos ese problema o se irá modificando éste, para poder llevarlo de otra manera distinta.

Conforme se va encontrando este ajuste, y uno encuentra en el cuerpo señales del mismo, la respiración será la mejor ayuda para la profundización y para el despliegue de sensación y significado a la vez. En ese sentido conviene no seguir adelante buscando más, sino quedarse ahí sintiendo mejor lo que viene con esa resonancia.

El ajuste corporal es la comprobación orgánica de el cambio corporal. Ese ajuste es vivido de modo subjetivo como una sensación de algo que encaja, de algo que se relaja o descarga, de algo que encuentra comodidad o por ejemplo con la sensación de un espacio que se abre, etc. Es mi forma --aquí y ahora-- de ser auténtico y/o genuino respecto a eso que estoy tocando. Los pequeños pero importantes cambios que son comprobados en mi cuerpo serán siempre pistas para un proceso de cambio mayor.

Quinto paso: Hacer preguntas

Para profundizar y buscar mejor el significado de todo lo que uno está enfocando ayuda mucho el hacerse preguntas. Lo importante es preguntar al cuerpo donde uno está trabajando y está empezando a obtener respuestas distintas de las ya sabidas, pero una vez hecha la pregunta no responderla enseguida. Las respuestas rápidas son más mentales y ya sabidas que nuevas y diferentes.

No hay ninguna regla o norma para hacer preguntas ni para determinar exactamente qué pregunta hacer. Es un arte que se adquiere con el entrenamiento y la experiencia. Podríamos agrupar los tipos de preguntas en cuatro diferentes:

1. Tomadas del asidero (palabra-imagen)
 - Usando las mismas que salen
 - Usando comparativos (¿qué es tan... como...?)
 - Usando superlativos (¿qué es más, lo peor, lo mejor de...?)

2. De bloqueo
 - ¿Qué me impide?
 - ¿Qué se interpone?
3. De avance hacia...
 - ¿Qué pasos habría que dar?
 - ¿A qué me invita?
4. De globalidad:
 - ¿Lo novedoso?
 - ¿Lo curioso?
 - ¿Lo distinto?

Sexto paso: Terminar (Recibir)

¿Es este un buen lugar para detenerse?

En este caso, lo mismo que nos preparamos para comenzar el proceso, antes de terminar este rato de enfocar, vamos a dejarlo suficientemente cerrado. Y lo haremos cada vez practicando el recibir, agradecer y proteger lo que vino.

Recibir: es dar la bienvenida a lo que ha venido. Es recapitular brevemente lo que aconteció en la sesión. Para eso ayuda volver a repasar los pasos del proceso, las sensaciones o asideros que surgieron, las resonancias que se ajustaban mejor etc.

Agradecer: es ser sensible a los pequeños cambios que han ocurrido. Y más allá de los resultados, que a veces no tienen por qué venir en ese momento, es agradecer el proceso que se ha puesto en marcha, la conexión personal que hemos establecido con nosotros mismos y que nos ha llevado a tratar de estar pacientemente conectados con nosotros mismos a través de la conexión con lo que habíamos encontrado en nuestro cuerpo.

Es una cuestión de actitud, que cualifica la relación que mantenemos con el cuerpo productor de sensaciones y significados. Aprender a recibir agradecidamente es una manera de relacionarse con lo central de uno mismo, de modo similar a como el terapeuta se relaciona con el cliente, y es por tanto una forma de educación afectiva.

Proteger: es importante que lo que ha sucedido, sea poco o mucho, lo protejamos de voces críticas que enseguida se interponen tratando de

minimizar lo vivido o de quitar importancia a los pequeños logros o cambios experimentados. El «todo o nada» funciona como una tentación, en la que si nos descuidamos, enseguida caemos.

Nota: Un rato de enfoque es suficiente. Pueden ser cinco, quince, treinta o cuarenta minutos. Tanto si la cosecha ha sido fructífera y por ello tenemos que dejarla reposar, como si ha sido aparentemente baldía y no debemos quedar enquistados ahí, lo importante es saber ir y venir tocando y dejando piezas de nuestro proceso, cultivando las actitudes de paciente espera y de agradecimiento. En todo caso aprendemos que lo importante es saber escuchar nuestra existencia desde nuestro cuerpo y buscar ahí nuestra propia veracidad a través de los datos de realidad que hemos intentado tocar y sopesar de una manera distinta de la habitual.

El enfoque corporal puede utilizarse para lograr diferentes finalidades dentro de contextos distintos. Se puede tomar como una técnica terapéutica con la que enfocar problemas y tensiones para saber estar con ellos y permitir que cambien. O en otro extremo se puede utilizar para explorar y contrastar la experiencia en la toma de decisiones importantes, o para atender, cuidar y alimentar aspectos positivos de la propia persona. Todo ello tiene su hueco dentro de la tradicional relación de ayuda profesional. Se puede orientar —igualmente— como una pedagogía de la creación de actitudes que integren y expresen más profundamente la relación entre lo mental y lo corporal. Se puede utilizar como una vía para el crecimiento personal, un mayor aumento de la conciencia personal corporalmente sentida o una manera de acceder a la vivencia positiva de uno mismo.

Gendlin es discípulo de Rogers, con quien trabajó directamente durante trece años. Focusing es paradójico, porque por una parte es una técnica bastante directiva, ya que quieres que el cliente o la persona a la que guías vaya avanzando en los pasos del proceso sin perderse, y por otra parte funciona óptimamente cuando el terapeuta o guía funciona desde las actitudes rogerianas de empatía, respeto incondicional y congruencia.

4.2. Las responsabilidades del cliente y terapeuta

A continuación se presentan en un cuadro las responsabilidades de terapeuta y cliente en el proceso de relación de ayuda que es facilitado por Focusing.

ESQUEMA DE RESPONSABILIDADES	
PARA EL CLIENTE	PARA EL TERAPEUTA
EN CONJUNTO 1. Focalizar interiormente y dejar que se forme una vivencia corporal y fresca para la totalidad de cada problema específico en el que trabaje. 2. Decir al terapeuta el tipo de cosas que le ayudan a focalizar.	EN CONJUNTO 1. Analizar su propia vivencia de ser con el cliente para mantener su propio estado de congruencia. Si no puede hacer otra cosa, por lo menos limitar su conducta a lo que pueda hacer que no estorbe el enfoque del cliente. 2. Facilitar el Focusing del cliente.
ESPECÍFICAS 1. Dejar de hablar periódicamente y permitir que se forme la vivencia (sensación-sentida). Decir dos ó tres cosas que describan la vivencia antes de pasar a anécdotas, descripciones de acontecimientos, pensamientos, planes u otros. 2. Tratar de mantener un equilibrio de forma que no se vea abrumado y desbordado por el sentimiento, pero a lo mejor encontrando que tiene algo de lo que hablar, que resulta desconocido y posible de discutir. 3. Tratar de asimilar los comentarios y ayudas del terapeuta para sentirse en mejor contacto con su vivencia. Usarla como ayuda de su progreso y abrir la vivencia de lo que busca trabajar. 4. Identificar específicamente las conductas del terapeuta que interfieren en su enfoque o tienen a cerrar la vivencia o a hacer que huya. Pedir entonces al terapeuta que modifique dichas conductas. 5. Si sabe algo que el terapeuta pueda hacer para ayudarlo en su focalización, describíbaselo. Por ejemplo, una pregunta específica.	ESPECÍFICAS 1. Proporcionar multitud de ocasiones para focalizar. a) Comunicar empatía al hablar con el cliente. b) Permanecer quieto cuando el cliente focaliza, y no interrumpirle constantemente con nuevas sugerencias. c) Responder honesta y brevemente a los requerimientos sobre lo que está pensando. Atender al impacto que ello tiene sobre el cliente (es decir, volver a empatizar). 2. Enseñar ejercicios directos de Focusing. a) Proporcionar ejercicios de Focusing como punto de partida o durante el proceso. b) Puntualizar partes del Focusing que sabe que el cliente está realizando. c) Ofrecer sugerencias para continuar la vivencia de la totalidad. 3. Hacer invitaciones a focalizar: a) Hacer pequeñas invitaciones que aclaren la vivencia b) Hacer requerimientos directos para que el cliente pare de hablar y deje que se forme la vivencia.

De todo este cuadro podemos concluir que una responsabilidad primordial resulta esencial tanto para el cliente como para el terapeuta: la de focalizar en la propia vivencia. Para el terapeuta, esto se hace en función de facilitar el enfoque corporal del cliente. Para el cliente, es fundamental para un crecimiento personal futuro. La importancia del Focusing del terapeuta debe ser subrayada, porque a veces es tenida menos en cuenta: el contacto del terapeuta con la sensación-sentida que en cada momento tiene el cliente y de sus procesos, es también la guía interna para elegir qué hacer y qué no hacer con vistas a facilitar el proceso de enfoque o cualquier otro proceso en el curso de la terapia.

4.3. ¿Qué ganarían los clientes de terapia aprendiendo Focusing?

Entre los practicantes de la psicoterapia experiencial y Focusing hay una experiencia bastante contrastada: que en la relación de ayuda profesional Focusing se puede trabajar mencionándolo directamente —cuando el cliente sabe cómo funciona—, o por el contrario, empleándolo como una herramienta de intervención implícita, sin nombrar para nada las palabras clásicas de los distintos pasos (despejar un espacio, ayudar a que se forme la sensación-sentida etc.), pero recurriendo a otras palabras o instrucciones para guiar de un modo similar.

Si ahora lo vemos desde el lado del cliente, constatamos que los clientes que saben cómo funciona Focusing pueden funcionar muy bien en una terapia experiencial con un terapeuta experto en Focusing, pero pueden funcionar parecidamente bien en otro tipo de terapias, donde el terapeuta no conoce para nada esta técnica. La razón es que para Gendlin lo experiencial es el potenciador nato de cualquier tipo de terapias, y el que explica el posible cambio terapéutico que allí se da. En estos casos el cliente se implica en las tareas que le propone el terapeuta, pero desde el contacto con la experiencia corporal que va teniendo de cada una de ellas.

En virtud de estas posibilidades vamos a sugerir algunos de los beneficios que obtienen los clientes que saben Focusing o que obtendrían los que quisieran aprenderlo para practicarlo con sus respectivos terapeutas o fuera de la sesión de terapia, por ejemplo como preparación o como síntesis de lo que allí ha ocurrido:

1. Descubrirían que el Focusing aumenta el valor de la terapia

- El enfoque corporal es una forma de trasladar material inconsciente a la atención consciente, en donde puede ser trabajado. No

puedes solucionar un problema solo trabajando con lo conocido. Focusing es una forma de conocer lo desconocido y ofrece caminos específicos para trabajar con este material nuevo.

- b) Ayuda cuando una persona está estancada o bloqueada, o cuando está sintiendo algo real y directamente en su cuerpo pero que es vago y confuso. En dichos momentos el cliente puede enfocar y conseguir uno o varios pasos, y así trabajar con lo que surja, incluso en el contexto de una intervención desde otros métodos terapéuticos.

- c) Ayuda a la persona a disminuir el número y la intensidad de sentimientos desagradables en los que a veces se hunden los clientes.

- d) Permite, por otra parte, focalizar los sentimientos positivos y aumentar su intensidad corporal precisamente porque se ha dado con el significado de los mismos.

- e) El cliente puede practicar el Enfoque en terapia incluso con un terapeuta que no sabe la técnica. Y, por otra parte, el terapeuta puede combinar Focusing con cualquier método de terapia.

- f) Crea en los clientes una actitud de recibir y acoger cualquier cosa que surge en la terapia. El cliente experimentará una experiencia físicamente sentida (un relax, lágrimas, respiración más profunda, etc.) cuando lo que surge es preciso y significativo. Este cambio-corporal-sentido (*body-shift*) ha sido relacionado con registros electroencefalográficos y con otras técnicas de estudio de la actividad cerebral en numerosas investigaciones.

2. Es un mecanismo para afrontar la realidad

- a) El Enfoque corporal es «portable», puede llevarse a cualquier sitio y puede usarse entre sesiones terapéuticas.

- b) Los pasos del enfoque pueden ser realizados en segundos o minutos. Por ejemplo, saber despejar un espacio cuando nos sentimos muy invadidos o poner palabra a un sentimiento vago pero incómodo, es lo que llamamos mini-focusing. Hay gente que lo hace por la mañana, al ir en metro, al regresar del trabajo, al terminar el día, o en un momento de confrontación inesperado que requiere una respuesta, un reajuste o el encaje por ejemplo de una mala noticia.

- c) Cuando una emoción fuerte, por ejemplo la rabia, parece insoportable, uno puede tocar la sensación-sentida de esa rabia, en

lugar de enfrentarse directamente frontalmente con el sentimiento tratando de reducirlo o de controlarlo. Esto puede ayudar a que disminuya la intensidad de la emoción negativa y a que cambie el modo de llevarla en el cuerpo, aunque la persona no haya descubierto del todo su procedencia real o su significado actual.

- d) Ayuda a estar más en contacto con uno mismo. Nosotros decimos que ayuda «a estar más habitualmente conectado», de forma distinta a la habitual, común o cotidiana. Este mayor y diferente contacto con uno mismo a través del contacto con la sabiduría corporal, se puede identificar con una actitud vivida de autoposición, de vivir consciente y deliberadamente, etc. Además es una manera de permanecer orientado organicamente, desde el procesamiento de la experiencia y de la interacción con el ambiente a ese nivel, lo cual genera habitualmente una sensación de certeza y respuestas genuinas.

3. Es una forma segura y armónica de resolver problemas personales

- a) El enfoque lleva a un sentimiento de bienestar, aunque sea a través del contacto con un sentimiento doloroso de rabia, resentimiento o inferioridad. Si la sensación-sentida aporta significado, será siempre agradable: se produce un desahogo corporal a través de un cambio o movimiento vivido, que al menos supone no volver a recibir «más de lo mismo». Este tipo de experiencia con sensaciones que cambian y con significados potenciales —aunque aún no se hayan desplegado—, genera un sentimiento de esperanza sutil, y una posibilidad de no quedar atrapado en el problema, a la vez que es una experiencia de no identificación del cliente con él.

- b) Enseña a los clientes a lidiar con su propio «yo crítico». Aprenden de donde surgen los mensajes y cómo es de pertinente hacerles caso o no, según el tono que traen. Aprenden a diferenciar los mensajes críticos de aquellos otros que surgen de lo más profundo de ellos mismos y que tienden a ser genuinas expresiones de necesidades, anhelos o valoraciones.

- c) Permite trabajar con problemas de forma interna, sin necesidad de decir al terapeuta ni una palabra sobre el contenido del tema o los datos de la historia que estamos enfocando. El cliente sólo necesita decir algo sobre el proceso o sobre la cualidad de lo que está per-

ciendo internamente. En ese sentido Focusing es muy protector de la intimidad del cliente, tanto en público como en privado.

d) Los clientes aprenderán a usar más el hemisferio derecho y a coordinarlo con el izquierdo. Pueden experimentar los problemas de un modo holístico (hemisferio derecho) gracias al Focusing, pero usarán también el izquierdo para dar sentido y estructura a lo encontrado. Aquí es donde entran en juego las palabras como vehículos de simbolización y la reflexión posterior, que permite a los clientes sacar provecho del material encontrado, que gracias a Focusing es genuino y novedoso.

4. Los clientes aprenderán nuevas actitudes

- a) Aprenden a ser receptivos.
- b) Se alejan de la defensividad y descubren que no tiene sentido usarla. Dejan que las cosas lleguen de forma no amenazante.
- c) Aprenden a trabajar con los procesos sin tener que esperar siempre resultados, de modo que sus expectativas no interfieren con los pasos intermedios que son propios de cualquier forma de intervención terapéutica.
- d) Aprenden a ralentizar ritmos, siendo más pacientes con ellos mismos, con los problemas y con la vida en general. Este aprendizaje de la paciencia cuesta bastante porque es contracultural en una sociedad hiperactiva y que vive de la consecución de logros y de la pronta caducidad de los mismos.
- e) Aprenden que hay una actitud intermedia entre huir de los problemas o sumirse profundamente en ellos. Tocar y experimentar ese espacio intermedio da gran esperanza y aumenta la sensación personal de autoeficacia.
- f) Aprenden cómo prestar atención a su mundo interior, cómo conectarse al centro de sus cuerpos, más que a sólo escuchar palabras puramente racionales o emociones desagradables.
- g) Aprenden a descartar los viejos patrones y experimentan cómo se pueden crear otros nuevos. Pueden convertirse en lo que Gendlin llama *form-makers* o generadores de patrones. En ese sentido viven una posibilidad de constante creatividad.
- h) Se vuelven habitualmente más conscientes de cómo su cuerpo registra la realidad cotidiana y desde ahí establecen nuevas percepciones, sensaciones y relaciones.

5. Implicaciones para su integración con otros enfoques terapéuticos: el ejemplo de la Gestalt

En su último libro publicado en castellano, E. Gendlin (1999) dedica gran parte del mismo a sugerir cómo se puede integrar la psicoterapia experiencial, y más en concreto Focusing como su herramienta terapéutica, con otras orientaciones. Está convencido que se da una mutua fecundidad cuando sabemos usar integralmente Focusing con otras orientaciones, pero para ello hay que dominar uno y otro campo, y saber cuándo hay que poner el acento en uno y cuando hay que ponerlo en el otro.

Vamos a sugerir unos puntos de relación entre ambas orientaciones, el Focusing y el trabajo en Terapia Gestalt:

- a) Ambos son enfoques experienciales: es decir ambos se están refiriendo constantemente al experimentar del cliente y ahí le dirigen la atención, para que esté lo más vivamente presente en ella; para que se exprese desde la experiencia actual que se hace presente al ser atendida, y vayan cambiando sensación y expresión. En Gestalt, permanecer conectado a este experimentar facilitará un «darse cuenta» en el aquí y el ahora; pero en una práctica enriquecida con Focusing, tal proceso se enraizará en un nivel productivo muy potente, que es el de la sensación-sentida del problema. Por ello, con Focusing es posible «darse cuenta» no sólo de más, sino de aquello que se va desplegando en los cambios corporalmente sentidos (García-Monge, 1983).
- b) Ambos comparten que el cambio terapéutico se produce a través de pequeños cambios en el experimentar. Focusing insiste en que ese cambio sea un cambio corporalmente sentido (*body-shift*), y el terapeuta gestáltico puede tomar este nivel cualitativo como criterio para valorar el nivel en que su cliente está experimentando un cambio.
- c) Ambos insisten en la importancia de centrarse en el proceso, compartiendo así una visión parecida sobre el fluir experiencial. La Gestalt enfatizará los procesos que permiten la autorregulación del organismo a través de la toma de consciencia, la elección de metas y la energeización de conductas orientadas a la satisfacción de necesidades. Por ello Focusing también puede ser útil para que el cliente realice este proceso del modo más congruente y genuino posible, al estar en contacto con la sensación-sentida de cada paso de un experimento gestáltico.

d) Se ha dicho que Focusing es «una Gestalt para introvertidos». Posiblemente sea verdad. A Focusing le ayuda mucho la expresividad de la acción hacia afuera que utiliza habitualmente la Gestalt, para luego volver a darle otra vez ese «volumen interior» tan característico de Focusing. Y por otra parte a la Gestalt le ayudará mucho tener siempre presente ese «hilo experiencial» que trata de facilitar el Focusing.

e) Además, gran parte de las formas expresivas verbales y no verbales, directas o psicodramáticas que forman parte del arsenal terapéutico de la Gestalt, pueden ser perfectos generadores de experiencia inicial sobre la que enfocar. Y después, maneras de simbolizar nuevos significados surgidos durante la práctica de Focusing.

En resumen, el beneficio es mutuo: la Gestalt aporta plasticidad, expresión, intensidad de sensaciones y el Focusing da dirección en la dramatización y en la interiorización, y ofrece una guía interior para el cambio, apoyada en la sensación-sentida.

Como toda técnica terapéutica una y otra pretenden ayudar no sólo a salir de la enfermedad sino a plenificar las propias fuerzas, a desarrollar los recursos que permiten una salud más vital y más integradora.

6. APLICACIONES DE FOCUSING: ÁREAS DE TRABAJO Y DE INVESTIGACIÓN

Las dos líneas fundamentales de uso a las que hemos aludido anteriormente, la que tiene lugar dentro de la relación de ayuda terapéutica y la otra, abierta a todos como camino de realización y de crecimiento personal, han hecho que la orientación experiencial en general y Focusing como herramienta terapéutica en particular, hayan tenido en los últimos veinticinco años numerosas aplicaciones.

En cuanto a la relación de ayuda profesional se refiere, hay especialistas que lo emplean en conexión con otras orientaciones como Gestalt, Programación neurolingüística, Terapia psicodinámica, Terapia de Conducta, Bioenergética, Terapia Centrada en la Persona, Psicodrama etc. Y tanto en la relación de ayuda como en el crecimiento personal se está aplicando en áreas tan diversas como la toma de decisiones, el manejo del estrés, la solución de conflictos, la Medicina Psicósomática, las relaciones interpersonales, la creatividad, los sueños, la espiritualidad etc. En estos últimos años hay un grupo internacional importante que está trabajando en Focusing para niños con gran éxito,

y ya han celebrado en Hungría tres Congresos Internacionales monográficos sobre este tema.

El manual de la técnica publicado por Gendlin en 1978 (Gendlin, 2002), ha sido traducido a diversas lenguas: alemán, francés, holandés, danés, húngaro, japonés, español y últimamente al italiano. La técnica del Focusing tiene una creciente popularidad, y del original inglés, que Gendlin no ha modificado en estos años, se han vendido cerca de 450.000 ejemplares en edición de bolsillo.

La investigación es así mismo importante. La bibliografía internacional sobre Psicoterapia Experiencial y Focusing aporta cerca de 800 publicaciones, entre ellas muchas tesis doctorales (Alemany, 1997b; Hendriks, 2001).

Cada año tiene lugar un congreso internacional, con creciente asistencia de participantes de todo el mundo donde se presentan tanto las nuevas conceptualizaciones como aplicaciones a los campos anteriormente citados. En el 2003 fue en Alemania, donde durante los últimos veinte años se ha realizado una importante labor de formación, seria y rigurosa, de terapeutas en esta línea. En 2004 el congreso será en Costa Rica, interesante por ser el primer país de habla hispana que acoge estas reuniones, cuya lengua habitual es el inglés y en todo caso el alemán. Esto nos puede dar una idea de la atención que Focusing y la Terapia Experiencial están recibiendo en América Latina.

7. PARA MÁS INFORMACIÓN

Desde 1980, año en que empezaron a organizarse los primeros cursos intensivos de formación de formadores, comenzó a organizarse un Instituto en Chicago —de cuya universidad era catedrático Eugene Gendlin—, para facilitar dicha formación, el intercambio de recursos y la investigación.

Actualmente el Instituto se ubica al norte del estado de Nueva York y en la última década ha conocido un notable auge con más de 1.500 miembros en formación de todos los países. Facilitamos su localización con la página web para quien le interese ampliar información y acceder a los recursos que ofrece:

The Focusing Institute
34 East Lane
Spring Valley NY 10977. EE.UU.
www.focusing.org
info@focusing.org

El Grupo Español de Focusing, formado por miembros pertenecientes al Instituto de Nueva York y el más numeroso entre los países de habla hispana, también tiene su propia página web de información y encuentro:

Grupo Español de Focusing
www.focusingpain.com

Queremos terminar esta exposición, antes de pasar a las prácticas que se proponen a continuación, con una cita en la que Gendlin (1973) dice lo que él entiende por salud y por enfermedad, tomada de un artículo sobre su concepción de las neurosis:

«La enfermedad es vivir en la rutina, con valores ajenos, sin haber estado nunca en contacto con la vida que fluye dentro de cada uno, sin haber sentido la complejidad de las propias experiencias, de donde surgen las alternativas».

RESUMEN Y CONCLUSIONES

Partiendo de la importancia de las terapias corporales hoy, hemos presentado al autor y su importante aportación a la psicoterapia actual. En efecto Eugene Gendlin, con una amplia formación filosófica conecta con la fenomenología de las emociones de Carl Rogers, a la sazón director del Centro de Counselling de la Universidad de Chicago y con quien hizo un curso de doctorado a mitad de los años 50.

Llevado de su propia búsqueda e interés por dar una nueva respuesta a la creación de los significados, aporta la sistematización básica de la Psicoterapia Experiencial, y ello que implica tanto una revisión de las filosofías de los tratamientos como de las psicoterapias al uso. La creación de significados tiene que ver con la manera en que vivimos y procesamos nuestras experiencias y con el experienciar mismo, y en el contexto de este problema la Psicoterapia Experiencial explicita una de las mejores filosofías de la terapia actualmente en vigor.

El afán investigador de Gendlin le llevó a diseñar un instrumento de medida del «experiencing» al que llamó Escala Experiencial, y que desde 1967 hasta nuestros días ha sido utilizado en sucesivas investigaciones sobre el tema. Al mismo tiempo, en su afán de ser divulgador tituló «Focusing» a la herramienta terapéutica que hace asequible y práctico el trabajo con el enfoque corporal.

Hemos tratado de presentar dicha herramienta y al mismo tiempo indicar y comentar los seis pasos pedagógicos con que la nombra el mismo Gendlin. Ya hemos dicho que esa posibilidad de saber enfocar correc-

tamente para dar con los significados implícitos no se reduce ni identifica exactamente con sendos pasos, pero sí la hace más accesible y enseñable. Las actividades que se proponen al final del capítulo ayudarán a practicar lo que aquí se dice. Pueden hacerse bien en forma individual o en pareja.

En los últimos veinticinco años se ha extendido mucho la práctica y aplicación de Focusing a lo largo de diferentes países. No sólo en los de cultura occidental, sino también en Oriente, donde el modo de manejar la experiencia y de cultivar el contacto con ésta en el abordaje de las dificultades que es propio del Focusing, ha encontrado eco en el substrato tradicional y filosófico de ese extremo del mundo. A ello ha contribuido la traducción del texto original de la técnica a nueve idiomas, y la creación de un Instituto que agrupa a especialistas de muchas naciones. También es interesante ver las distintas formas de aplicación dentro de la misma psicoterapia así como en el área del crecimiento personal. Las numerosas publicaciones y los congresos internacionales anuales, con creciente asistencia de participantes, son muestra del interés que despierta esta herramienta terapéutica y la filosofía que subyace en ella, en amplios sectores de la relación de ayuda.

LECTURAS RECOMENDADAS

GENDLIN, E. T. (2002). *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*. 6.ª Ed. Bilbao: Mensajero.

Es la traducción del manual de Gendlin. Conviene conocerlo el primero por ir a las fuentes y porque el autor pone numerosos ejemplos tanto para explicar los seis pasos de la técnica como para analizar los posibles bloqueos con los que uno se puede encontrar.

SIEMS, M. (2002). Tu cuerpo tiene la respuesta (3.ª ed. Ed.). Bilbao: Mensajero.

Traducido del alemán, es muy útil porque contiene numerosos ejercicios para poder practicar la técnica. Por ello es un libro muy usado y apreciado por los que se inician. En uno de los capítulos conecta el Focusing con los caracteres corporales de la Bioenergética.

ALEMANY, C. (1997). *La Psicoterapia Experiencial y Focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Este libro contiene 33 artículos fundamentales, que sólo se encontraban en inglés, para conocer la trayectoria de Gendlin desde los primeros artículos filosóficos hasta las últimas aplicaciones del Focusing. Importante para quien quiera profundizar.

GENDLIN, E. T. (1999). *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós.

Es el último libro del autor publicado en inglés y enseguida traducido a lengua española. La primera parte recoge entrevistas con Focusing y analiza los momentos en que se produce el cambio. La segunda sugiere cómo integrar esta herramienta dentro de las diferentes orientaciones terapéuticas más usadas actualmente.

ACTIVIDADES O EJERCICIOS PARA PRACTICAR

Ejercicio 1: Practicar Focusing con la guía básica de los 6 pasos de Gendlin

Presentación del ejercicio

Es la guía que aparece en el libro de su técnica de 1981. Funciona como un esquema para ayudar al terapeuta o al que guía los diversos pasos o movimientos del enfoque. Naturalmente a esto hay que añadir lo que uno completa sobre la marcha, según parece ir pidiendo el guión. No obstante, la guía no se reproduce tal cual, sino que ha sido completada con comentarios y explicaciones para hacer más fácil la primera práctica.

Sirve también para hacer el Focusing a solas. A muchos les ayuda grabar estas instrucciones en una cinta, con música y silencios, y dejarse guiar así por ella.

Objetivos

Practicar con esta guía ha de permitirte un primer contacto con Focusing y lo que sucede cuando enfocas. En el ejercicio siguiente la guía se amplía y con ella las posibilidades y matices del proceso, pero es importante empezar con una experiencia sencilla y un poco más lineal, pues se trata de seguir los pasos tal cual vienen.

Instrucciones

- Para hacer el ejercicio primero lee la guía, de modo que te familiarices con ella.
- Después síguela paso a paso con una actitud de confianza en las instrucciones, las cuales están expresadas en un tono coloquial y cercano, coherente con el tipo de trabajo que comienza.
- Te puede ayudar hacer el ejercicio con otra persona que te acompañe y que te vaya sugiriendo cada paso. Entonces tú le puedes ayudar verbalizando algunas de tus experiencias o respuestas que vayan surgiendo, de modo que tenga datos para saber cuándo ponerte el paso siguiente.
- También puedes hacer lo mismo grabando las instrucciones en una cinta. En cualquier caso no es preciso decir todo el texto de la guía, sólo las sugerencias de qué hacer y cómo, y las preguntas que aparecen en cursiva.

Guía breve de Focusing

Paso 1: Despejar un espacio

- Busca un lugar tranquilo y una postura cómoda para ti. Relájate brevemente y pregúntate: *¿Cómo estás? ¿Qué hay entre ti y el sentirte bien?* (No contestes; deja que lo que viene de tu cuerpo dé la respuesta).
- No entres en nada. Saluda cada preocupación que aparezca. Por un rato, haz imaginativamente uno o varios huecos, y coloca en esos espacios estas preocupaciones, ahí cerca, junto a ti...
- Después pregúntate: *Excepto por eso, ¿estás bien?*
- Cuando sientas que a excepción de esas cosas que has alojado temporalmente en esos huecos, por lo demás estás bien, avanza al siguiente paso.

Paso 2: Formar la sensación-sentida

- Entonces deja que tu cuerpo escoja un problema para enfocarlo. Esto se hace invitando al cuerpo a ser el que decida: alguna reacción en alguna parte de tu cuerpo o alguna sensación se identifica con uno de los problemas. Es como si ese problema te llamara a través del cuerpo: «estoy disponible...», «tengo algo que ofrecer...», etcétera.

- No te metas dentro del problema. Sólo pregúntate: *¿Qué sensación tienes en tu cuerpo cuando recuerdas «el todo» de ese problema, su globalidad...?*

- Deja que se forme una sensación de todo eso, la sensación de la cosa completa. A lo mejor al principio no es más que una sensación vaga y confusa, sin mayor determinación, pero que te empieza a venir en cuanto enfocas ese asunto o problema.

- Dale tiempo para que aparezca poco a poco más intensa o más definida. Sigue respirando.

Paso 3: Conseguir un asidero

- Planteate estas preguntas sucesivamente, pero sin prisa, según vayan llegando respuestas (recuerda que se trata más de atender y esperar a que algo se forme y se haga explícito, que pensar activamente en busca de una respuesta):

- *¿Cuál es la cualidad de la sensación-sentida?* O sea, cómo es en términos físicos, táctiles, de peso, de color, casi sonoros... Estos matices parecen hacerse claros cuando se atiende sin prejuicios y sensitivamente a la sensación-sentida del problema.

- *¿Qué palabra, frase o imagen surge de esa sensación-sentida?* *¿Qué palabra-cualidad se ajustaría mejor?* Estando cerca de la sensación, atendiéndola, es probable que surja una imagen o una palabra que parecen identificarse con ella. Ejemplos:

- *Es algo como áspero en mí...*
- *Cuando atiendo a esta sensación noto como si alguien me fuera empujando...*

- *Es parecido a estar atado y querer andar pero no poder...*

- Pueden surgir varias y tú puedes recibirlas todas y seleccionar la que en principio parezca calzarse o ajustar. Esa sensación de ajuste

se distingue frecuentemente por un sutil cambio en la experiencia que te hace sentir: *Si eso es... parece que encaja... Esa sensación está ahí (y estoy con ella).*

- Estas palabras o imágenes sentidas que surgen van a hacer de asidero para poder referirte a la sensación-sentida del problema. Te permiten mantener el contacto, pero no lo encierran ni lo reducen. Cuando hayas logrado estar en contacto con la sensación a través del asidero, avanza.

Paso 4: Resonar

- La sensación-sentida es sensible a las veces en que nombras el asidero (esa palabra o imagen que ha surgido), digamos que así puedes hacerla resonar.
- Si el asidero se ajusta, esa sensación de encaje resonará aún más, podrá intensificarse y tu cuerpo se estará preparando para ofrecerte nuevos significados en el paso siguiente.

- *Muévete una y otra vez entre la palabra (o imagen) y la sensación-sentida. ¿Es correcto? ¿Se ajusta bien?* ¿O sea, más o menos, mejor o peor...?
- Si hacen juego, ten la sensación de empujarlas varias veces.

- Si la sensación-sentida cambia, síguela con tu atención (tanto si parece desplazarse como si cambia cualitativamente; se receptorla).

- Cuando consigas un perfecto emparejamiento, las palabras (imágenes) que son justo las correctas para esta sensación, entonces permítete el sentirlo durante un minuto o así.

Paso 5: Preguntar

- Cuanto tengas asidero y sensación-sentida suficientemente emparejados y te hayas permitido sentirlos juntos por un breve rato, es momento de dirigirte a la sensación y preguntar: Así permites que lo implícito en esa sensación-sentida se despliegue y te aporte nuevos significados; o también que en ese despliegue vaya cambiando y en consecuencia se modifique la experiencia del problema que has enfocado (lo que en la teoría nombrábamos como «el modo de llevar el problema»).

- *Pregunta: ¿Qué es lo que acerca de este problema me hace tan...?*

Sustituye los puntos suspensivos por el asidero y, tras formularla, espera a que sea la sensación la que te ofrezca algún cambio corporalmente sentido, o a que ese cambio venga acompañado por alguna palabra (un nuevo significado que no proviene de un proceso de pensamiento intencional). Ejemplos:

- *¿Qué es lo que acerca de este problema me hace ir como empujado por otro desde fuera?*
- *¿Qué es lo que acerca de este problema me hace estar tan aspero por dentro?*
- *¿Qué es lo que acerca de este problema me hace estar tan (con la sensación de) no poder caminar... de estar atado?*
- Cuando te sientas bloqueado, pregúntate y pregunta a la sensación-sentida cosas como por ejemplo:
 - *¿Qué es lo peor de este sentimiento?*
 - *¿Qué es lo realmente tan malo sobre esto?*
 - *¿Qué necesita?*
 - *¿Qué debería suceder para que fuera diferente?*

• Recuerda: no respondas. Espera a que la sensación se mueva y dé una respuesta. Según vayas obteniendo nuevas respuestas puedes seguir preguntando, pero siempre en contacto-diálogo con esa sensación corporal. Ejemplo:

- *¿Cómo se sentiría si todo estuviese bien? (Deja responder al cuerpo)*
- *¿Qué se interpone en su camino?*

Paso 6: Recibir

- Da la bienvenida a lo que vino. Alégrate de lo que habló. Es solamente un paso en este problema, no el último. Ahora que sabes donde está, puedes dejarlo ahí y volver a él más tarde o en otro momento. Protégelo de voces críticas que te interrumpen. ¿Quiere tu cuerpo hacer otra vuelta del proceso del enfoque o es éste un buen lugar para detenerse?

Ejercicio 2: Guía ampliada para orientar el proceso según los diversos pasos (adaptada por C. Alemany, 2003)

Presentación del ejercicio

Ésta es una guía más amplia que la anterior y hay más posibilidades para usar unos párrafos u otros en cada punto, según vea el que ayuda. También puede grabarse como auto-guía. Así mismo permite detenerse en un punto más que en otros según lo pida el guión. El texto cuenta con menos explicaciones sobre los pasos o sobre cómo hacer las cosas en sus niveles elementales, pues se considera que el alumno ha practicado ya con la guía básica.

Objetivos

Realizar Una práctica de Focusing con más alcance, que permita al alumno ampliar recorridos guiados por el contacto con su experiencia y/o hallar más matices en ésta.

Instrucciones

Recorre la guía paso a paso con una actitud de apertura y apoyado en la experiencia del primer ejercicio. No es necesario hacer todo lo que se propone, sino tantear las propuestas y dejarse guiar por la sensación-sentida.

Guía ampliada de Focusing

Primer paso: Despejar un espacio

- Procura relajarte. Respira profundamente 2 ó 3 veces. Toma contacto con tu cuerpo y préstale atención (pausa).
- Pregúntate a ti mismo: ¿Cómo te encuentras? ¿Estás bien? (pausa) ¿Qué es lo que te impide sentirte completamente bien en este momento? Haz un espacio en medio de tu cuerpo para que vayan apareciendo las cosas que te preocupan más en este momento. Con tranquilidad, vete haciendo el inventario (pausa).
- Cada cosa que surja, salúdala, reconócela y permítete no entrar a fondo. Ya volverás a ella más tarde. No trates de pensar en cada

- problema. Simplemente identifícalo, súzalo, trata de distanciarte un poco de él o de distraer «eso» un poco de ti y pasa a otro (pausa). Cuando hayas hecho suficientemente un primer inventario, te tomas una pausa.
- Ahora saluda de nuevo las cosas que te preocupan en estos momentos y haz un sitio para cada una de ellas cerca de ti. Y cuando lo hayas hecho, te tomas otra pausa.
 - Respira profundamente. Probablemente te sientes un poco mejor ya, ¿no es verdad? Mira si todavía hay algo que surge: si es así, súzalo gentilmente y hazle un nuevo sitio junto a ti (pausa).
 - Trata de percibir con tu cuerpo que TÚ eres distinto de tus problemas, que TÚ no eres «tus problemas»: los tienes cerca, los puedes tocar, pero tú eres distinto de ellos. Si necesitas respirar hondamente esta sensación, hazlo cuando te parezca bien (pausa).
 - Ahora puedes hacer dos cosas: o quedarte ahí disfrutando del espacio despejado y conectándote a él para sentirlo más y más. O elegir algo para trabajar y enfocarlo.

Segundo paso: Formar la sensación-sentida

- Conectar con lo anterior: respiración honda, varias veces (pausa).
- Hacer presente la lista de preocupaciones, problemas o pesos que han salido. Trata de que tu cuerpo esté presente gentilmente en cada uno de ellos y que sienta su importancia o su urgencia o su deseo de enfocarlos (pausa).
- Ahora trata de elegir uno de estos problemas, el que sientas con un peso específico mayor. Aquel que sientas deseos de enfocar, de bajarlo un rato. Deja que lo que quiera venir, venga. Trata de no elegir con la cabeza, sino de escuchar el cosquileo del cuerpo cuando vas pasando por dentro de él diversas preocupaciones que ahora mismo tenías.
- Una vez elegido el tema pídele permiso a tu cuerpo y al problema: ¿Está bien trabajar con eso ahora? o ¿está bien el querer afrontar la dificultad de trabajar con este tema ahora? Espera un momento para que te venga una mínima confirmación en forma de sensación de que esa es una buena opción, o de que está disponible, etc.
- Bien, ahora que ya sabes en qué asunto quieres trabajar, trata de sentirlo con tu cuerpo: pregúntate cómo tu cuerpo está procesando

este asunto y procura que tu cabeza no responda, sino tratar de tener una sensación del mismo. ¿Cómo se siente todo esto en tu cuerpo?

- Permítele estar presente a tu cuerpo mientras se va formando la *sensación-de-todo-este-problema*. No te quedes en los detalles, sino haz que tu cuerpo se diga: «todo acerca de este asunto...» y espera a ver lo que aparece. Espera que se forme toda esta sensación y trata de percibirla por dentro.
- Respira hondo un par de veces para tratar de captarla mejor (pausa). Percibe las sensaciones corporales que te produce, los sentimientos, el estado de ánimo. Pero no te preocupes de ponerles etiquetas, simplemente estate presente al conjunto de ellos «todo acerca de este asunto...» (pausa).

Tercer paso: Conseguir un asidero (o permitir que se exprese)

- Sigue conectado a la formación de esa sensación-sentida.
- Presta atención a tu cuerpo y hazle presente a la sensación total de ese asunto. «Todo acerca de...» (Se pueden pedir algunas palabras como pistas para recordarle el asunto). Respira profundamente y trata de tomar contacto con esa totalidad que se va formando (pausa).
- Ahora permítele que esa sensación interior, esos registros corporales, se expresen de la forma que quieran. Mira a ver si hay alguna palabra o frase, o tal vez alguna imagen que provenga de esa sensación-sentida del asunto. Algo que te revele ese «todo acerca de...» Trata de escuchar atentamente a tu cuerpo, a las señales que te está dando y mantente abierto a lo que pueda venir. Permanece con esa sensación hasta que encuentres alguna señal, símbolo, palabra... y cuando la encuentres te quedas ahí unos momentos. Pero, tómate tu tiempo (pausa).
- ¿Estás buscando con paz la cualidad o el sabor de esa sensación? Por ejemplo «algo así como apretado...», o como «colgado desde un gancho...». Te invito a tomar esta palabra o esta imagen y sentirla un poco más, como el comienzo de la expresión de la sensación de ese problema en tu cuerpo (pausa).
- Mira a ver si te sientes suficientemente a gusto con ese símbolo, esa palabra... y estate atento también a que puedan surgir otras (pausa).

- ¿Sientes que tienes un pequeño asidero, un pequeño mango desde donde estar en contacto con la sensación-sentida? ¿Notas que su expresión con esas palabras o imágenes empieza a ser corporalmente adecuada? Deja que tu cuerpo responda (pausa).

Cuarto paso: Resonar

- Trata de moverte una y otra vez entre la palabra, la imagen o el símbolo que sea por un lado, y tu sensación-sentida por otro (pausa).
- ¿Es ésta la adecuada? ¿Se ajusta bien, al menos de momento? Deja que tu cuerpo responda... (pausa).
- ¿Percibes que se empareja todo esto? Entonces toma más conciencia de ello. Permítete sentirlo una y otra vez mientras sigues tomando conciencia de la relación entre ambos aspectos: la sensación-sentida y su expresión. De vez en cuando respira más hondamente para ayudar a ese ajuste (pausa).
- Cuando sientas que están mejor ajustadas, cuando veas que la imagen o el símbolo está bastante adecuada para lo que tu cuerpo está sintiendo sobre ese asunto, entonces quédate unos momentos ahí, descansando suavemente en la sensación que eso te produce (pausa).
- Puedes tener problemas, por ejemplo que te sientas desconectado/a de tu sensación o que ésta está cambiando. Si esto sucede trata de recuperarla o de seguir ese cambio. Por otra parte si te viene más de un asidero (varias palabras de sentimientos o imágenes distintas), en ese caso te ayudará el probar cada una de ellas individualmente así como el relacionarlas unas con otras para ver cuál es la expresión compleja, pero más correcta de todo ello en tu cuerpo.
- Una vez que has llegado a este punto, te paras, respiras cada vez más hondamente y no necesitas seguir adelante. Siente más intensamente ese ir y venir o esa relación que emerge como nueva y fresca en tu cuerpo.

Quinto paso: Hacer preguntas

- Para profundizar y buscar mejor el significado de todo lo que uno está enfocando ayuda mucho el hacerse preguntas. Lo importante es preguntar al cuerpo donde uno está trabajando y está empezando a obtener respuestas distintas de las ya sabidas, pero una vez hecha la pregunta no responder enseguida. Las respuestas rápidas son más mentales y ya sabidas que nuevas y diferentes.

Es decir, pregunta a la zona o parte del cuerpo donde está localizada y viva la sensación-sentida. Es como dialogar con ella.

- A continuación tienes una serie de posibles preguntas para hacerte. Mira a ver cuál es la más oportuna en este momento o invéntate tú mismo la más adecuada:
 - *¿Qué es lo que acerca de este asunto, de todo este problema, te hace tan...?* Aquí se cita el asidero (pausa).
 - *¿Qué es lo peor de este sentimiento, de esta sensación? ¿Qué es lo realmente malo de él?* Deja que tu cuerpo responda... (pausa).
 - *¿Qué es lo que necesita eso ahora?*
 - *¿Qué estaría bien que sucediera?* No respondas enseguida; espera a que la sensación se mueva y te dé una respuesta (pausa).
 - *¿Cómo se sentiría si estuviese todo bien?* Deja que tu cuerpo responda... (pausa).
 - *¿Qué se interpone en su camino? ¿De qué va todo este bloqueo? O ¿Hay algo bloqueado en estos momentos?*
 - *¿Qué es lo nuevo o lo distinto de todo esto?*
 - *¿A qué te está invitando?* Deja que tu cuerpo responda... (pausa).

Sexto paso: Terminar

- ¿Es este un buen lugar para detenerse?
- En ese caso, antes de terminar este rato de enfocar, vamos a dejarlo suficientemente cerrado. Para eso es bueno recibir, agradecer y proteger lo que vino:
 - **Recibir:** da la bienvenida a lo que vino. Recuerda las sensaciones, imágenes o palabras que surgieron; los puntos de inflexión, de ajuste o de cambio corporal; si alguna pregunta pareció especialmente adecuada, etc. Alégrate de haber estado presente a lo que habló. Sé consciente de que es solamente un paso en este problema, no el último, pero podrás volver a él cuando quieras. Ahora que sabes dónde está, puedes dejarlo ahí y volver a él más tarde.
 - **Agradecer:** agradece lo que vino, sea poco o mucho. Si mantienes esta actitud de agradecimiento notarás que pequeños cambios te van propiciando cambios más importantes en la forma de llevar esos problemas o en la forma de relacionarte contigo mismo/a. Si aparentemente no ha sucedido nada, agradece tu buena voluntad

para estar ahí pacientemente, esperando que algo cambie. Lo importante es que has dedicado un tiempo a tus propios procesos y por ello puedes permitirte que los resultados vengan cuando y como tengan que venir. Date permiso para que así sea.

- **Proteger:** es importante que trates de protegerlo de voces críticas que se interponen, y que como «buitres» a veces tratan de desamarrarte y de arrebatarte lo conseguido.
- Antes de dejarlo ahí, por un minuto respira con paz todo eso recibiendo, agradeciendo y protegiendo.

Ejercicio 3: Cómo utilizar Focusing desde la cualidad positiva (adaptado por C. Alemany, 2003)

Presentación del ejercicio

Ésta es una guía más amplia que la anterior y hay más posibilidades para usar unos párrafos u otros en cada punto, según vea el que ayuda. También puede grabarse como auto-guía. Así Gendlin, cuando propuso la técnica subrayaba su utilización casi exclusivamente con emociones negativas, problemas de ansiedad o miedos etc. Posteriormente Siems¹ y otros hemos utilizado la técnica con mucho fruto también con sensaciones positivas.

Lo que busca Gendlin es ayudarnos a conectar con lo que hay en nuestro cuerpo en un momento dado, para amplificar esa sensación, facilitar que su significado se haga explícito, e integrarlo mas y mejor en nuestra consciencia. Por ello si lo que tenemos es un *sentirnos bien* o un *estar contentos por algo* no sería terapéuticamente correcto dejarlo de lado para buscar necesariamente algo que nos haga sentirnos mal. Esta guía que ponemos a continuación puede ser un buen instrumento para ello.

Objetivos

- Enfocar sobre un sentimiento positivo de modo que se pueda expandir, crecer o desplegar en nuevos o más sólidos significados.
- Facilitar la integración de los aspectos positivos del sí mismo mediante el enfoque corporal.

Instrucciones

Sigue los pasos de modo similar a como has hecho con la guía. Integra los pasos en el estilo de atención interior, de contacto con la sensación-sentida, etc. que has practicado anteriormente.

Pasos para utilizar focusing desde la cualidad positiva:

1. Concentración-relajación. Poner el foco en el interior.
2. Escoger el área: haz un pequeño inventario de posibles cualidades positivas que necesitas o desees: palabras o sentencias como «estar presente a sí mismo», «felicidad», «agradecimiento», «serenidad», «paciencia», «integración», «apertura», etc. Vendrán con facilidad.
3. Escoger la intensidad: advierte el nivel deseado o requerido y nota que se puede formular con modificaciones (*mucho, un poco, suficiente, algo, etc...*)

Permite que tu cuerpo elija aquella que parece más necesaria o deseable aquí y ahora.

Nota que una cosa es lo que te propone la mente o tus deseos y otra la que te propone la sabiduría de tu cuerpo con los datos reallísticos que tiene en ese momento. Intenta no ser pretencioso/a, sino realista.

4. Despejar un espacio desde esa cualidad afirmada-deseada:
 - Despeja un espacio con eso como telón de fondo:
 - Afirmala en tu cuerpo. Deséala... con esa intensidad.
 - ¿*Qué me impide ahora mismo experimentar esa cualidad con esa intensidad?* Haz el inventario con lo que salga.
5. Aumentar intensidad: si quieres seguir adelante, mantén el foco en esa perspectiva:
 - ¿*Estaría bien crecer en ello, aumentar en más intensidad o profundidad?* Permíete obtener una respuesta proveniente de tu cuerpo.
 - ¿*Puedo afirmarlo o desearlo?*
 - Haz el inventario con lo que lo impida aquí y ahora.
 - Utiliza con frecuencia la respiración y permite pasearlo por todo el cuerpo.
6. Estar con la sensación-sentida: ahora que seguramente ya tienes una huella corporal de esa cualidad positiva en tu cuerpo, sea

¹ Siems, M. (1991). *Tu cuerpo sabe la respuesta. Focusing como método de autoconocimiento: una guía práctica*. Bilbao: Mensajero (pp. 200-202).

cual sea su intensidad, pregúntate *¿de qué va toda esta sensación? ¿cómo siento en mi cuerpo todo ello?* y espera.

7. Dejar que se exprese: mira a ver si alguna imagen, palabra o frase capta lo mejor posible eso que estás sintiendo actualmente en tu cuerpo.
8. Resonar-ajustarse: Estate un momento comprobando ambas cosas a la vez, la sensación de toda esa cualidad positiva al nivel que la deseas o tienes por una parte y algo que te sirve para nombrarla o identificarla por otra.
9. Hacer preguntas: como estamos tratando con cualidades o temas positivos y no con aspectos negativos, aparte de las preguntas habituales usando el asidero, una pregunta que puede funcionar muy bien puede ser: *¿Qué es lo mejor de todo esto?* o *¿Qué es lo tan beneficioso de todo esto?*
10. Recibir y recapitular: termina recapitulando y percibiendo: *dónde estaba al principio, dónde estoy ahora... ¿cambió algo?* Recíbelo, agrádecélo y protégelo.

Ejercicio 4: Guía para despejar un espacio (adaptada por C. Alemany 2000)

Presentación del ejercicio

Decíamos más arriba que el primer paso de Focusing es introductorio. Es preparar el cuerpo para enfocar con una atención corporal un inventario de lo que ahí se encuentra; un tratar de crear distancias diferentes y preparar un espacio simbólico para manejarlo durante toda la sesión.

Pero también subrayábamos que ha sido tan rica la experiencia con este primer paso, que se ha convertido en una técnica dentro de la técnica, produciendo una interesante bibliografía de experiencias al respecto.

Por eso incluimos una guía que nos ha sido muy útil hasta ahora. En ella se contemplan las diversas posibilidades que podrían incluirse en este primer paso, y las orientaciones más adecuadas para facilitarlas.

Objetivos

- Ampliar la experiencia del alumno en la realización del primer paso de Focusing.

- Tomar contacto con las potencialidades terapéuticas específicas del paso Despejar un espacio: reducción de ansiedad, protección y contención afectiva del sí mismo, detención del pensamiento, etc.

Instrucciones

- Utiliza la guía con el mismo estilo de trabajo que en los ejercicios anteriores.
- Recuerda que no será necesario recorrer todos sus elementos, pero que sí será bueno tenerlos presentes por si es pertinente su uso, lo cual nos ofrece flexibilidad de alternativas.

Guía para despejar un espacio

1. Relajación-concentración
 - respira profundamente una o dos veces,
 - nota el entrar y salir del aire, liberando tensiones, distracciones, etcétera.
 - concentración en los ruidos... recíbelos, suéltalos...
2. Focalizando la atención en tu cuerpo
 - lleva poco a poco la atención al centro de tu cuerpo, entre el pecho y el estómago y espera un poco,
 - mira a ver cuál es la sensación física que tienes ahí y estate con ella un momento.
 - ahora mira a ver si puedes afirmar claramente «todo me va bien, me siento perfectamente bien, sin tensiones ni problemas, ¿no es verdad?» y espera un momento,
 - vuelve a repetirte lo mismo... y mira a ver si tu cuerpo te da alguna respuesta a favor o en contra.
3. Hacer el inventario. Si algo parece contradecir ese estar perfectamente bien ahora mismo, mira a ver si puedes hacer un espacio para cada una de estas cosas que lo contradicen:
 - salúdalas, una a una, reconócelas e invítalas a colocarse fuera, en un espacio enfrente de ti,
 - no analices nada, ni te metas dentro. Dífelo con sorpresa, como reconociéndolo: «sí, ahí está eso, ya se» y mira a ver si se deja separar un poco,
 - vete así, poco a poco, haciendo ese inventario.

4. Establecer la distancia adecuada:

- con ayuda de la respiración e imaginación, mira a ver si puedes apartar eso un poco más hacia fuera,
- díte a ti mismo/a: «Ya sé, ahí tengo todo eso que me pesa, incommoda, agarrota... ya te atenderé enseguida, pero ahora permíteme dejarte ahí por un momento,
- y cada vez que saques algo, pregúntate: «excepto por eso, me siento bien ¿no es verdad?» y, espera la respuesta.

5. Experiencia del sí mismo positivo:

- Nota que tú no eres tus problemas, tú no eres tus preocupaciones, ni tus fracasos. Tú no eres el resultado de tus responsabilidades... Entre ellos y tú hay un espacio, pequeño, pero real y te invito a sentir... Tú no eres tus problemas. Ellos están ahí y tú, aquí.

- Si notas ese espacio, mira a ver de qué está hecho: le puedes poner palabras, imágenes etc. ¿a qué te invita?

6. Experiencia de la «utopía»:

- si algún problema o tensión se resiste a ser sacado fuera, mira a ver si puedes imaginar esto: ¿qué pasaría si esto estuviera totalmente solucionado? ¿cómo se sentiría mi cuerpo si esto no fuera problema o, si no hubiera esta tensión, incomodidad, etc.? Puedes imaginar, sentir... esta utopía? Mira qué es lo que sucede...

- trata de experimentarlo, con la ayuda de la respiración e imaginación.

7. Sensación de fondo habitualmente negativa (*background feelings*):

- sensación habitualmente negativa, algo muy tuyo: ¿puedes dar con ella y ponerla también afuera?

- tal vez te ayude imaginarte que la tienes muy pegada, tanto que la consideras prácticamente parte de ti mismo. Pero que puedes despegarla de ella por un momento, colgarla enfrente y contemplarla.

8. Termina el ejercicio como ya sabes: Recibir/ recapitular, agradecer y proteger.

COMENTARIO A LAS ACTIVIDADES O EJERCICIOS

Estos ejercicios no tienen una resolución correcta o incorrecta, de modo que sólo es posible indicar algunas de las cosas que pueden haber sucedido en cada uno de ellos, para que tengas la opción de comparar tu experiencia o reorientar la práctica.

Para ello citemos cada ejercicio junto con dos descripciones:

- Una de qué tipo de cosas podrían pasar cuando el ejercicio ha sido productivo. Estos comentarios te pueden servir para confirmar o reforzar tu trabajo, de modo que te animes a seguir explorando con Focusing.
- Y otra sobre el tipo de cosas que han podido suceder si tienes la sensación de que el ejercicio ha sido más bien improductivo o poco significativo. Estos comentarios pretenden que no te desanimes si el primer intento no ha sido tan bueno como cabría esperar, y también ofrecerte algunas pistas o preguntas para ver qué se podría mejorar en un segundo intento.

Ejercicio 1: Practicar Focusing con la guía básica de los 6 pasos de Gendlin

• TODO HA IDO BIEN:

Si el rato de enfoque ha sido productivo, al menos tendrás una cosa clara: prestar atención a la experiencia interna desde lo corporal es mucho más que permanecer en silencio y en relajación.

También habrás experimentado la sensación de libertad que produce el paso de despejar un espacio, sobre todo en lo que se refiere a que uno no es sus problemas.

En otros niveles de progresión habrás vivido cómo es posible escuchar la comunicación que viene del cuerpo:

- Sensaciones y cambios en esas sensaciones.
- Palabras que no son fruto de una intensa actividad intelectual, sino que parecen surgir de lo que se está viviendo en la encrucijada entre lo físico y lo psicológico (desde un cuerpo vivo).
- Sensaciones que provienen de sensaciones anteriores, como por ejemplo la que se produce cuando palabra (asidero) y sensación-sentida ajustan.

Y finalmente, si todo ha ido bien, habrás sido testigo de cómo a partir de un tema preocupante o de un problema viejo, a través de

la sabiduría corporal correctamente atendida y enfocada, pueden partir significados nuevos.

- **CREO QUE NO TAN BIEN COMO ESPERABA:**

Es posible que el ejercicio y el rato de enfoque hayan pasado como si nada. Si es así, pregúntate lo siguiente:

¿He conseguido realizar el primer paso (*Despejar un espacio*) de modo parecido a como se describe en la teoría y en la guía? ¿qué es lo que no ha ido bien?

Haciendo memoria del ejercicio... ¿me he saltado algún paso de la guía? (tal vez por distracción o porque no terminaba de entenderlo).

¿He preguntado realmente a la sensación-sentida como si de un diálogo con otra persona se tratara?

En relación a las respuestas: ¿recuerdo si esperaba a que llegaran desde la sensación corporal, o más bien al final eran fruto de ponerme a pensar activamente? Si es así, te puede ayudar darte un poco más de tiempo, o a lo mejor no enjuiciar demasiado las palabras que parezcan surgir de la sensación-sentida aunque al principio te parezcan extrañas o que tienen poco que ver con el problema. También puede ser que tu modo de procesar sea más icónico, en cuyo caso te será más útil trabajar con imágenes al buscar un asidero; o más enactivo, en cuyo caso puedes recurrir a simbolizar la experiencia con movimientos corporales, posturas, etc.

Si detectas que el fallo se produjo en el paso 4 (*Resonar*) puede ser que los subpasos de esta habilidad te suenen aún un poco extraños. Date otra oportunidad y considera que se trata más bien de escuchar que de hablar, como buscar el eco de una frase (en este caso de poner en relación asidero y sensación-sentida): primero la dices y luego esperas a que el eco llegue rebotado de la pared. En este caso, primero unes palabra y sensación y esperas a que la resonancia llegue del cuerpo.

Ejercicio 2: Guía ampliada para orientar el proceso según los diversos pasos

- **TODO HA IDO BIEN:**

Los mismos comentarios del Ejercicio 1 son válidos aquí, aunque en el caso de haber tenido un buen rato de enfoque usando la guía ampliada, es posible que además tengas la satisfactoria expe-

riencia de haber estado un rato más largo acompañando a tus propias sensaciones. Más relajado, menos pendiente de qué tienes que hacer, y por tanto más bien siguiendo a tu cuerpo y sus reacciones que liderando el proceso.

También es posible que se hayan abierto ante ti significados más matizados, o que sencillamente hayas vivido una experiencia terapéutica más intensa, respecto a cómo llevabas hasta ahora un problema o dificultad.

- **CREO QUE NO TAN BIEN COMO ESPERABA:**

Aquí también cabe el mismo tipo de revisión que en el Ejercicio 1, pero con un matiz: si no fue demasiado bien, puede deberse no tanto a la dificultad con los pasos de Focusing como a la necesidad tuya personal de aún ir despacio en el tema sobre el que bayas enfocado. Recuerda que, quien enfoca, ajusta su actividad al ritmo y a las demandas del diálogo con el cuerpo a través de la sensación-sentida, por lo que tratar de practicar con una guía más extensa, en una situación de aprendizaje te puede distraer. Si éste ha sido el caso, trata de seleccionar las sugerencias de la guía no según tu criterio o según un criterio de practicar lo más posible, sino según lo que vaya pidiendo en cuerpo realmente durante el enfoque.

Ejercicio 3: Cómo utilizar Focusing desde la cualidad positiva

- **TODO HA IDO BIEN:**

Si todo ha ido bien, probablemente al finalizar el rato de enfoque te sientes más... capaz, fuerte, tierno, sano, amigo, compañero leal... cualquier cualidad positiva que hayas enfocado, pero siempre con una sensación triple de autenticidad o genuinidad, de libertad para ser así sin culpa o sin otras emociones interruptoras, y positivamente con una sensación de sencillez o de disponibilidad para relacionarse con los demás desde esa cualidad.

Frecuentemente, tras enfocar desde la cualidad positiva las personas se sienten activadas congruentemente, y tienden a actuar según ese aspecto potenciado e integrado en su sí mismo. Por ejemplo, si has enfocado sobre un sentimiento de *generosidad* que reconocías en ti, es probable que sientas la necesidad de actuar así —sin que eso te suponga ningún coste—, por ejemplo en una relación interpersonal que ahora requiera eso de tu parte.

- **CREO QUE NO TAN BIEN COMO ESPERABA:**

Pueden haber pasado al menos dos cosas. Una que hayas empezado bien, pero que a mitad de camino hayas cortado el ejercicio o te hayas distraído mucho debido a que de algún modo te resultaba difícil o contradictorio subrayar eso bueno en ti. Entonces te puede ayudar hacer el ejercicio acompañado de otra persona que haga de guía, de modo que te sostenga o te acompañe mientras tú te das permiso para explorar esa cualidad positiva.

La otra cosa es que al empezar a enfocar, tu cuerpo te haya invitado a enfocar algo diferente de lo que propone el ejercicio, y que haya quedado desatendido pero como un malestar de fondo. Entonces puedes volver sobre la experiencia, enfocar de nuevo, dejar que se forme la sensación-sentida de eso desatendido y amablemente invitarlo a hacerse presente. Por ejemplo: ¿qué es eso tan gris o tan *replegado*, o tan... que ha quedado en el margen? Tras este nuevo enfoque puede ser que enganches con el Focusing de la cualidad positiva intentado anteriormente, o que quede para otra ocasión.

Ejercicio 4: Guía para despejar un espacio

- **TODO HA IDO BIEN:**

Si has hecho el ejercicio en una situación de calma o en un tiempo sin tensiones particulares, probablemente habrás experimentado sencillamente relajación, unificación personal, o una serie de sentimientos corporalmente sentidos, con un sabor a bienestar o a alegría, etc., que merece la pena cuidar o atesorar, y que frecuentemente uno tiene ganas de compartir.

Sin embargo, las características de este primer paso hacen que el hecho de que «haya ido bien» se concrete de muy diversas formas. Si al inicio estabas muy agobiado por un problema o por la ansiedad, puede que te haya servido para reducirlos o para tolerarlos de una manera nueva que te resulte menos torturadora o dañina.

En otros casos puede que salgas del ejercicio sencillamente con una sensación de comodidad o disponibilidad para ser tú mismo/a o para atender a las demandas interpersonales o ambientales que te rodean. En ocasiones puede ser una buena alternativa al típico paréntesis laboral que uno hace comiéndose una chocolatina o fumando un cigarrillo.

Si has practicado el ejercicio antes de topar una decisión, puede que te hayas sentido más libre para hacerlo o más claro para sopesar las diversas opciones. Aunque típicamente, completar los pasos del enfoque puede ser una manera de tomar decisiones, contraslando las alternativas con la sensación-sentida del problema.

Finalmente, si has despejado un espacio tras un encontronazo o tras una discusión, puede que haya cambiado tu sensación del conflicto, de la otra persona, etc. O puede que hayas ganado capacidad para estar más presente o mejor con las personas que ahora tienes delante, y que no tienen nada que ver con lo que sucedió anteriormente (por ejemplo hijos, pareja, clientes, etc.). Y no porque te hayas distraído o relajado simplemente, sino porque el malestar se ha disipado al no identificarte con él o con la causa, al conseguir vivir en una distancia adecuada incluso en el nivel corporal. Es decir, no es que te hayas convencido de que «tú no eres ese problema», sino que lo has vivido en tu experiencia.

- **CREO QUE NO TAN BIEN COMO ESPERABA:**

Las razones pueden ser múltiples y algunas se solaparán con las dadas para explicar posibles «fallos» en los ejercicios anteriores, así que revisarlos puede ayudarte.

En general, considera si las condiciones ambientales fueron adecuadas para el ejercicio y si seguiste los pasos principales. Puede que en lugar de despejar un espacio realmente te hayas enganchado con un tema y hayas estado haciendo un doble trabajo: seguir los pasos y alternar su cumplimiento con otras actividades más bien de tipo mental, algo así como jugar al pin-pon en dos mesas o mantener dos conversaciones a la vez. En ese caso, si repites el ejercicio trata de darte cuenta de en qué momento sucede y prueba a hacer Focusing con ello, más que analizarlo. Es decir, en lugar de explicarte a ti mismo/a que *esto sucedió porque...* enfoca cómo es eso de estar tú a dos cosas al mismo tiempo.

También puede ser que en este momento te ayude más hacer el ejercicio guiado por otra persona o sencillamente en su compañía, pidiéndole que esté a tu lado.