

en-foco

La paradoja de la congruencia.

T. Barceló, M. A. Collado, K. Ribert,
J. J. Mendinueta, M. L. Rocha

pag. 5

La sensación de Dios.

Luis López González pag. 15

La vida cotidiana se enriquece con
la filosofía de lo implícito y el Focusing.

Salvador Moreno-López pag. 26

Focusing resuena con el deporte.

Tenis Orgánico. Rafael Villeta pag. 36

En primera persona.

Maria Luiza Rocha pag 42

En-Foco

Número 6 (12 de septiembre del 2024)

Edita: Asociación Española de Focusing Carlos Alemany
C/Rua Nova 9 3ºB. 27001 Lugo 27001 España
email: info@focusing.es

Director: Rafael Villeta. enfoco@focusing.es

Comité editorial: Tomeu Barceló Rosselló.
Juan José Mendinueta.
Carlos Gonzalez.

Diseño y maquetación: Rafael Villeta.

Se puede leer y descargar gratuitamente en:
www.focusing.es

ISSN: 2445-2564

Los editores no se hacen responsables de las opiniones
vertidas en los artículos publicados.





Carta editorial.

Con el deseo renovado de ofreceros una revista de calidad, desde Focusing España os damos la bienvenida a este nuevo número 6. En unos tiempos convulsos como los que vivimos el Focusing y la teoría de lo Implícito de Gendlin suponen un soplo de aire fresco entre tanta polarización y conflicto. Sabemos que en lo profundo de cada uno reside un conocimiento vivo que puede ayudarnos a entendernos a nosotros mismos y al otro y dotarnos de la capacidad de traspasar barreras que antes parecían infranqueables.

Este nuevo número consta de cuatro artículos y una entrevista. Cada uno de ellos es una aportación novedosa en su campo y pretendemos que ayuden a difundir y a profundizar todo lo que supone el Focusing en cada uno de nosotros. Podremos encontrar aportaciones a la filosofía de lo implícito, a la espiritualidad, al crecimiento personal, a la salud y al deporte. Esperamos que cada uno de ellos pueda resonar en ese conocimiento profundo que albergamos en nuestro interior.

El primer artículo “La paradoja de la congruencia” es un nuevo trabajo realizado por el grupo de análisis filosófico internacional apoyado por Focusing España. Este trabajo trata de continuar la labor de Gendlin allí donde la dejó y describe una posible contradicción entre el método de parejas de los grupos cambio y las condiciones segunda y tercera. Los autores proponen una resolución filosófica a la paradoja que se ajusta en la teoría y en la práctica al método de Focusing. Artículo de gran interés para profesionales de la relación de ayuda y aquellos involucrados en los grupos cambio y en la práctica en parejas ya que explica que como el terapeuta o guía puede pasar de un estado de incongruencia a uno de congruencia en el intercambio de roles de Focusing.

En el segundo artículo “La sensación de Dios” Luis López nos invita a reflexionar acerca de la relación entre experimentar y la espiritualidad. Propone una esclarecedora distinción entre sensaciones sentidas de espacialidad y de encuentro, gracias a ello podemos comprender las diferentes experiencias de las que nos hablan distintas tradiciones espirituales. Gracias a este trabajo entenderemos mejor las diferencias y similitudes entre Focusing y las prácticas espirituales. La segunda parte de este texto nos propone tres tipos de prácticas de Focusing y espiritualidad con las que podremos acercarnos a una comprensión experiencial de lo explicado a nivel teórico.

En “La vida cotidiana se enriquece con la filosofía de lo implícito y el Focusing” Salvador Moreno-López revela como aplica el conocimiento corporal característico de Focusing a situaciones de su vida tanto personales como profesionales. Este mismo conocimiento le ayuda al cuidado y la promoción de la salud de una manera integral sin considerar al organismo como una suma de partes independientes. Disfrutarán de este artículo todos aquellos que deseen saber como la sabiduría corporal puede enriquecer las acciones de nuestro vivir cotidiano.

Rafael Villeta es el autor del último artículo de este número “Tenis orgánico. Focusing y tenis”, este novedoso trabajo considera al instructor deportivo como un mero facilitador del contacto con el maestro interno del alumno para poder vivir y sentir el juego y no solo practicarlo. Expone un caso donde se facilita una forma de jugar atendiendo al proceso interno de la alumna dando como resultado una práctica más funcional en su juego así como una mejora en su estado de salud. Sin duda será un texto de interés para aquellos que quieran integrar el Focusing en el aprendizaje del tenis o de cualquier otro deporte.

“En primera persona...” como colofón a este sexto número entrevistamos a María Luisa Rocha de Andrade, coordinadora de Focusing del Instituto Brasileiro de Focusing y psicóloga clínica que trabaja con el Enfoque Centrado en la Persona y con Focusing. Conoceremos más sobre su compromiso y pasión por el Focusing.

Espero con ilusión que podáis disfrutar de todo el conocimiento y las experiencias que se encuentran en los artículos de este sexto número de En-Foco. Ojalá alguna de las palabras vertidas en este número resuene en vosotros y contribuya a llevar adelante vuestros procesos internos.

Lugo, octubre 2024

Carlos González
Presidente de Focusing España
Coordinador certificado por TIFI





La paradoja de La congruencia.

Análisis filosófico del intercambio de roles en los grupos cambio de Gendlin.

Tomeu Barceló, Miquel A. Collado, Juan José Mendinueta, Kjell Ribert, Maria Luiza Rocha.

En nuestra experiencia, el consejero que trata de emplear un "método" está destinado a fracasar, a menos que este método concuerde genuinamente con sus propias actitudes. (Rogers 1977, p.32)

Introducción: Particularidades en la formulación de las condiciones.

La teoría del desarrollo de la personalidad y el cambio terapéutico de Carl Rogers formulada en base a las famosas 6 condiciones necesarias y suficientes para que tenga lugar este desarrollo personal presenta dos particularidades significativas: la necesaria asimetría relacional y la diferenciación referencial de las condiciones.

La primera particularidad tiene que ver con la asimetría de la relación que se establece en el proceso de cambio. Rogers no presenta un modelo de relación simétrica entre el facilitador y el consultante. Más bien distingue dos roles diferenciados en la relación que se establece entre las personas en relación. Así, distingue al *terapeuta* que es quien facilita el proceso de cambio y al *cliente* que es la persona a quien se dirige el cambio. La relación que se establece entre estos dos actores de la relación es asimétrica.

No se debe confundir una relación asimétrica con la estructura de poder, pues el poder en el proceso de desarrollo, desde el paradigma rogeriano, lo adquiere el *cliente*. Se trata solamente de que la ubicación de los agentes en la relación no es la misma, pues la función difiere entre ellos. Uno facilita, el otro *es facilitado* o *acompañado*.

Este marco asimétrico relacional es lo que permite que la teoría pueda ser aplicada a distintos ámbitos contextuales donde el facilitador y el facilitado tienen funciones diferentes (en el ámbito terapéutico entre terapeuta y cliente; en el ámbito educativo entre profesor y alumno, en el ámbito grupal entre facilitador y participante etc.)

De esta forma, por una parte, el facilitador, terapeuta o profesor en su caso, deberá disponer de unas actitudes para generar un espacio de encuentro que va a permitir el despliegue de la tendencia actualizante que, a su vez, va a promover el desarrollo de la personalidad, el crecimiento y el cambio.

Por otra parte, el *receptor* de estas actitudes, al que Rogers denomina *cliente* va a ser la persona que, inmersa en este encuentro, va a desarrollar su perso-

nalidad de forma constructiva, va a impulsar su crecimiento y va a protagonizar el cambio hacia el despliegue de sus propias potencialidades.

El término *cliente* no es baladí. Rogers resignifica el término de *paciente* en la relación terapéutica por el de *cliente* con dos finalidades fundamentales. Por una parte, con este término indica que el *cliente* es una persona que acude voluntariamente a la consulta; es decir, percibe en cierto modo una necesidad de cambio y desea participar en un proceso que le permita alcanzar este cambio. Por otra parte, el término, a diferencia del de *paciente*, alude a un significado de participación activa en el proceso de la persona con el rol de *cliente*. Así, esa persona tendrá un papel protagonista en el proceso de cambio y ejercerá una acción primordial en el despliegue de su propio proceso, naturalmente facilitado por su *terapeuta*. En todos los ámbitos de aplicación se supone este papel activo (en los participantes de un grupo facilitados a la manera rogeriana, en un contexto educativo centrado en el estudiante o en una relación de ayuda centrada en el consultante).

Ese término de *cliente* no tiene que ver con una relación comercial ni de consumo, sino que se refiere a los dos significados mencionados, el de cierta voluntariedad y el de participante activo en la relación. Más adelante volveremos con este aspecto.

Si la primera particularidad de las condiciones de Rogers se refiere a la asimetría de la relación, la segunda tiene que ver con la diferenciación referencial de las condiciones necesarias y suficientes.

En efecto, las 6 condiciones de Rogers no se refieren, todas ellas, a todas las personas participantes en la relación asimétrica que se ha señalado, sino que distinguen su objeto de referencia en función de la condición de que se trate.

Así, la primera condición (entrar en contacto) tiene como **objeto a todas** las personas que participan de la relación, tanto al *terapeuta* como al *cliente*. Es la única que se refiere a ambos participantes, por ello es una condición previa, aunque establece un marco relacional característico que hemos esbozado en un artículo anterior sobre la condición de contacto (1).

La segunda condición y la sexta tienen como objeto de referencia el *cliente* y las podemos denominar la condición de motivación y la de percepción respectivamente. (De esta última no hablaremos en este artículo sino que la dejamos en todo caso para futuros análisis, baste

decir que la sexta condición fue un punto importante de desacuerdo entre Rogers y Gendlin).

La tercera, cuarta y quinta condición tienen como objeto de referencia al *terapeuta* y fundamentalmente tienen que ver con sus actitudes hacia el cliente. Trataremos más adelante, en este artículo, de la tercera condición. No abordaremos las otras.

Implicaciones de la segunda condición: motivación y desacuerdo interno.

La segunda condición que expresó Carl Rogers para la facilitación del cambio de la personalidad en el proceso terapéutico era la siguiente: *que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia.* (Rogers 1957).

A veces se ha formulado de esta manera: *que la primera persona, a la que denominaremos cliente, esté en un estado de desacuerdo interno, de vulnerabilidad o de angustia.* (Rogers & Kinget 1967, Vol. 1, p.219).

La primera formulación hace recaer el peso de parte del significado en el *estado de incongruencia, vulnerabilidad o de angustia*; la segunda en el *desacuerdo interno*.

Rogers define este estado manifestando que *denominamos incongruencia ese estado de discrepancia entre el yo y la experiencia* y lo supone sinónimo del estado de vulnerabilidad: *este término designa el estado de incongruencia que puede existir entre el yo y la experiencia*, incluso acerca estos significados al de angustia: *desde un marco de referencia externo, la angustia es un estado en el cual la incongruencia entre el concepto de yo y la experiencia total del individuo se acerca a la simbolización de la conciencia.* (Rogers 1982, pp.35-36).

Para Rogers, la significación del *concepto de yo* en relación a la experiencia y el desacuerdo entre este concepto y la experiencia favorecen la angustia, por lo que supone que los individuos poseen en un cierto grado de conciencia *un concepto del sí mismo (yo)* y que, sin embargo, este concepto puede diferir de su experiencia. Esta desavenencia se acerca a la simbolización de la conciencia.⁽²⁾ Así, en cierto modo, Rogers supone un cierto grado de conciencia del cliente respecto a su estado de vulnerabilidad, incongruencia o angustia y, por ello, solicitaría la ayuda de un terapeuta.

De esta forma esta condición tenía que ver con *la motivación* del cliente para solicitar ayuda ya que para que se dé esta condición es intrínsecamente necesario que exista, en grado mínimo, una autopercepción del estado de incongruencia o angustia. Esta consideración es lo que indujo a Rogers a cambiar el concepto de paciente por el de *cliente*, significando, con ello, que la persona en incongruencia acude voluntariamente a la consulta en demanda de ayuda. En virtud de esta condición, el cliente encara una situación que percibe como problema significativo, está abrumado por confusiones y conflictos y tiene un deseo inseguro o ambivalente de aprender o cambiar, que surge de la dificultad del individuo al enfrentar la vida.

Esa presunción de Rogers de que los clientes *desean* el cambio y por ello se implican en el proceso, fue objeto de alguna crítica por parte de alguno de sus colaboradores. Es ilustrativo el siguiente diálogo entre Rogers y Carkhuff reproducido en (Giordano 1997, pp. 123-124):

-Dr. Rogers. Vd. debiera abrir un poco más su posición de manera que pudiera abarcar muchos, sino todos, los ingredientes de la efectividad terapéutica.

-No estoy interesado en abrir mi posición. Los ingredientes que he manifestado constituyen las condiciones necesarias y suficientes para el cambio terapéutico.

-Pero, Dr. Rogers, van a aparecer muchos otros ingredientes, hasta que podamos completar la ecuación de la efectividad terapéutica.

-Yo estoy interesado solamente en demostrar la efectividad de las técnicas de la terapia centrada-en-el-cliente con pacientes esquizofrénicos.

-Pero, Dr. Rogers, existen en potencia otros medios más eficaces con cualquier paciente.

-Yo estoy solamente interesado en proporcionar aquellas condiciones experienciales, que ayuden al cliente a cambiar. Los clientes deben de evolucionar de una manera propia.



-Pero, Dr. Rogers, adiestrar a los clientes en aquellas dimensiones que hemos considerado más efectivas, debería ser el modo más eficaz y eficiente de cambiar a la gente.

-Yo estoy solamente interesado en ayudar a la gente a conseguir lo que desea.

-Pero, Dr. Rogers, desean tan poco.

El trabajo terapéutico y de investigación que llevaban conjuntamente Rogers y otros colaboradores con personas esquizofrénicas en Wisconsin (3) planteó serios interrogantes a esta condición:

La primera enseñanza, que captamos gradualmente, fue que este grupo es quizá uno de los más difíciles que hayamos conocido en materia de probabilidades de cambio. Trabajamos con individuos psicóticos más o menos crónicos, grupo difícilísimo según lo indican numerosas experiencias... Algunos no sólo carecen de motivaciones sino que oponen una resistencia activa a cualquier intento que se haga por ayudarlos... Es muy distinto trabajar con clientes conscientemente motivados, ya sean neuróticos o psicóticos, que hacerlo con una persona que carece de motivaciones conscientes así sea normal, neurótica o psicótica... es más difícil trabajar con la falta de motivación consciente en el individuo que con el problema de la psicosis. (Rogers & Stevens 1980, p. 189).

También Eugene Gendlin expresa estas dificultades:

El trabajo con los pacientes esquizofrénicos hospitalizados aceleró en gran medida la tendencia experiencial

de la terapia-centrada en el cliente. Obtuvimos sujetos mucho menos esperanzadores... Una vez tras otra nos enfrentábamos a largas horas de un silencio muy sólido. Este no es el tipo de silencio que valoramos en psicoterapia cuando el sujeto explora profundamente su mundo interior. Sino que era un silencio de vacío, resistencia, de no saber lo que hacer. Otro tipo de silencio era hablar continuamente sobre temas triviales y externos... No tenían ningún interés en enfocar sobre sus sentimientos... el proceso terapéutico auto-impulsado no tenía lugar... Tanto los pacientes silenciosos como los que no paraban de hablar rechazaban la terapia y al terapeuta con regularidad. (Alemany 1997, pp.73-74).

Estos apuros impulsaron nuevas averiguaciones protagonizadas, especialmente por Eugene Gendlin para buscar elementos y factores promotores de cambio y sanación en personas *no motivadas*.

Eugene Gendlin aprendió de Rogers que los procesos más profundos se originan desde el interior y sin duda compartía la hipótesis básica de Rogers. Sin embargo, su preocupación principal era definir cómo funcionan en las personas estos procesos profundos. A este reto dedicó buena parte de su trabajo y llegó a formular una teoría filosóficamente consistente y un instrumento –el enfoque corporal o *focusing*- que permitiera a las personas estar en contacto con su experiencia interna.

La fuente interior, dentro de cada persona, tiene implícitamente el conocimiento lingüístico de todo lo que esa persona ha aprendido, oído o pensado alguna vez, pero también contiene una más básica organización del organismo humano y también la progresiva diferenciación única y el desarrollo del vivir de esa persona hasta ahora. Esta es la razón por la que, cuando una persona presta atención primeramente a una sensación y sentimiento global no claros, es tanta la sabiduría implícita en ella, que resulta impensable para esta persona o para cualquier otra, hasta este momento... Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser suplantado por alguien, o por algo distinto, porque percibe con gran claridad que ningún otro puede conocer mejor la propia vida de uno así como los pasos de su posterior evolución. Uno está abierto a toda clase de aprendizajes, pero la evaluación última siempre procede de dentro. (Gendlin 1988, pp. 9-10).

Para Gendlin la naturaleza es sumamente compleja y no constituye un sistema mecánico conformada por factores diferenciados. Las acciones de las personas, sus pensamientos y sus discursos implican siempre un proceso vital que trasciende los procesos. El experimentar puede generar nuevos factores que no se siguen linealmente de lo que ya estaba constituido o de lo que creíamos haber deducido cognitivamente.

El funcionamiento de este proceso vital tiene lugar a causa del fenómeno que denomina *experiencing* (4). La existencia es preconceptual y diferenciable internamente y es sentida corporalmente. El acceso a la experiencia es la vida del cuerpo sentido en su interioridad. El cuerpo vive la experiencia por medio de una sensación-sentida (*felt-sense*) que es prelógica pero que implí-





citamente contiene un significado. El lenguaje pues, se halla implícito en cualquier experiencia pero el cuerpo responde con más complejidad que todo el lenguaje. Si el cuerpo es depositario de un conocimiento orgánico y una evaluación interna, entonces ya no hace referencia a una máquina sino que significa algo inherentemente interaccional que proyecta sus acciones desde dentro. Esta interacción consiste en movimiento permanente.

Así que Eugene Gendlin introduce extraordinarias novedades: el concepto de *experiencing* que Rogers recogió como experiencia inmediata que se experimenta al instante y genera una distancia reducida entre el sujeto y la experiencia, unida a un sentimiento subjetivo de movimiento y de cambio; destacó el carácter corporal de la experiencia –algo que Rogers no había tenido suficientemente en cuenta–, y formuló la dinámica del funcionamiento de este proceso sentido otorgándole primacía frente a cualquier otro factor. Hacer explícito lo implícito, simbolizar la experiencia es, para Gendlin, la clave de la reconstitución y el desarrollo personal. Descubrió que este acto interno era un proceso en el que el paciente establecía contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y *corporal* al que Gendlin denominó *felt-sense* y que consistía en el sentir del cuerpo de un problema o situación particular. Pero es más, Gendlin diseñó el *focusing* como método para poder enseñar este procedimiento de cambio y desarrollo y facilitar la conexión con la experiencia interna, con la sabiduría que tenemos en nuestro interior. *Focusing* es utilizable para todas las personas en todas las situaciones y no es más que la habilidad formalizada de un proceso natural. Esta experiencia inmediata, corporal, se experimenta en el instante como confluencia

de sentimiento y conocimiento que genera una distancia reducida entre el sujeto y la experiencia unida a una sensación de cambio y movimiento. Al principio esa sensación es difusa y pre-conceptual pero si se le atiende se convierte en referente de cambio y direccionalidad realmente sentida.

Carl Rogers quedó sorprendido y maravillado por este descubrimiento de extraordinarias consecuencias potencialmente constructivas para el cambio y el crecimiento, pues implicaban, por primera vez, las posibilidades de ayuda y facilitación a personas desmotivadas y reacias a la curación por no detectar su propio estado de angustia. Y vislumbró, también por vez primera, la significación del cuerpo como depositario de significado y agente de ese acto interno experiencial.

El cliente a menudo no advierte con claridad qué es lo que acaba de golpearlo en ese momento. No obstante, eso no parece demasiado importante, puesto que el hecho en cuestión es una entidad, un referente al que puede recurrir una y otra vez para descubrir más acerca de él... A pesar de ello constituyen puntos de referencia sólidos, a los cuales el cliente puede acudir cuantas veces quiera, hasta satisfacer su necesidad de saber qué son. Tal vez se trate de un acontecimiento *fisiológico* definido con claridad, de un sustrato de la vida consciente al que el cliente puede recurrir con propósitos de investigación. Gendlin ha llamado mi atención acerca de esta significativa cualidad de la vivencia como referente. (Rogers 1972, p. 138).

El hallazgo del acto interno y de la simbolización (sin necesidad previa de motivación) hace posible aplicar el enfoque centrado en la persona a la educación –sin partir de la suposición de que los estudiantes estuvieran motivados–, a los grupos, a los conflictos internacionales y a las relaciones interpersonales en el seno de las cuales no tiene que darse un estatus diferenciado entre las personas que la conforman. Así que con *focusing* ya disponemos de un “método” que *concuerd*a genuinamente con las propias actitudes de un terapeuta centrado en la persona.

Desde *focusing* podemos definir el desacuerdo interno como un “proceso detenido”, una situación en la que el sujeto no logra todavía simbolizar aquello que siente, esta falta de simbolización genera desconcierto y angustia, por lo que enseñando el procedimiento al sujeto facilitamos un proceso de ajuste interno de carácter constructivo. Esta experiencia sentida significa darse cuenta de lo que estamos experimentando directamente en nuestro interior, sin la influencia mediadora de pensamientos, creencias o evaluaciones. Incluye sentimientos, emociones y sensaciones que surgen del propio cuerpo. Aunque muchas veces no nos damos cuenta del constante fluir de estas experiencias, nuestro interior las puede sentir de forma muy concreta e inmediata. Por ejemplo, podemos sentir en nuestro cuerpo una tensión o agitación que significa miedo, una pesadez o presión que indica tristeza o una sensación de hormigueo o energía que expresa un sentimiento de alborozo. Es decir, todo nuestro organismo está continuamente en proceso de experimentar, y podemos permitirnos sentir esto de forma muy sencilla y directa.

Implicaciones de la tercera condición: acuerdo interno o congruencia del terapeuta.

La segunda condición va ligada a la **tercera condición:**

Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con cliente. (Rogers 1957) y formulada de nuevo en el libro de Rogers y Kinget señalado de esta manera:

Que la segunda persona, que llamaremos terapeuta, esté en un estado de acuerdo interno, al menos durante la duración de la entrevista y en relación con el objeto de su relación con el cliente. (Rogers & Kinget 1967, Vol. 1, p.219).

Esto significa que la experiencia inmediata interna del terapeuta esté correctamente representada o simbolizada en su conciencia. (al menos en su relación con el cliente).

La autenticidad o congruencia es una disposición interna a estar abiertos a la experiencia, percatarnos y comunicarla. Significa que el nivel de la experiencia, el de la conciencia y el de la comunicación son congruentes, forman una unidad. Ser auténtico –dirá Rogers– implica la difícil tarea de familiarizarse con el propio flujo interior de vivencia que se caracteriza especialmente por su complejidad y continua variación.

En la formulación de las condiciones de Rogers, esta tercera condición fue introducida tardíamente. De hecho, los trabajos expuestos en uno de sus primeros libros titulado *Psicoterapia centrada en el cliente*, en el capítulo sobre la actitud y la orientación del consejero en el que reproduce un artículo de 1949 aparecido en el *Journal of Consulting Psychology* no menciona la condición de congruencia como actitud del terapeuta:

La finalidad del consejero es percibir tan sensible y agudamente como sea posible la totalidad del campo perceptual tal como lo experimenta el cliente...para muchos terapeutas que trabajan con una orientación centrada en el cliente, el sincero propósito de introducirse dentro de sus actitudes, de entrar en su marco de referencia interno, es la instrumentalización más completa que hasta ahora se haya expuesto de la hipótesis central de respeto y confianza en la capacidad de la persona. (Rogers 1977, pp.44-45).

Esta condición, después de los trabajos de Wisconsin, adquirió una importancia radical, mayor incluso que la de la empatía que originó los primeros trabajos de Rogers en Chicago. Rogers llega a afirmar:

Si estoy dispuesto a que esta autenticidad se manifieste en la relación, entonces puedo tener la certeza casi absoluta de que el nuestro será un encuentro importante en el cual ambos aprenderemos y nos desarrollaremos. Me he preguntado algunas veces si esta no será acaso la única cualidad de peso en una relación de terapia o *counseling*. (Rogers & Stevens 1980, p.95)

Sin duda este cambio de intensidad en la significación de la autenticidad fue debido a las sugerentes aportaciones de Gendlin a raíz del trabajo mencionado con esquizofrénicos. Gendlin supo entrever cómo funcio-

naba este proceso interno de conexión entre la vivencia y la conciencia, y vislumbró que precisamente era este proceso el que predecía el éxito terapéutico.

Otra característica de la terapia centrada en el cliente se refiere a la expresividad del terapeuta. Antiguamente, la terapia centrada en el cliente no la aprobaba. Los terapeutas deberán ser ellos mismos siempre... Es necesario que el terapeuta sea él mismo, que exprese sus sentimientos. (Alemany 1997, p. 205.)

Esta tercera condición facilitadora consiste pues en la actitud denominada autenticidad, coherencia o congruencia. Es la actitud de ser sí mismo. Llegar a ser persona es llegar a ser uno mismo. Ser uno mismo trae aparejado el proceso de ir desposeyéndonos de máscaras y roles. Implica presentarnos en la relación facilitadora siendo como uno realmente es, sin interferencias entre ser mi yo auténtico y mi yo que me gustaría ser.

Esta congruencia del facilitador cubre la experiencia, la conciencia y la comunicación. Ser mí mismo en estos tres niveles es ser mi yo auténtico, ser una persona unificada. Se trata de que el facilitador deje fluir sus sentimientos en cada instante, se percate de su proceso experiencial y de las emociones que experimenta aquí y ahora que van siendo accesibles a la conciencia y sea capaz de vivir estos sentimientos, de experimentarlos en la relación y de comunicarlos si persisten. Establece así una relación de persona a persona.



Mediante la actitud de autenticidad el facilitador no se niega a sí mismo ninguno de los sentimientos que experimenta en la relación y está dispuesto a experimentar de manera transparente cualquier sentimiento persistente y a comunicarlo. El facilitador se hace vulnerable en vez de adoptar un papel de profesional o de especialista.

Este ser auténtico del facilitador incluye la voluntad de vivir de manera existencial, en fluidez, permitiéndose experimentar emociones que devienen en un instante en el transcurso de la relación de facilitación, tomar conciencia de la fluctuación de estos sentimientos y emociones, y decidir la comunicación de la globalidad de esta sensación en cuanto persistente, haciéndose responsable de esta manifestación. Si un facilitador es

auténtico, sus manifestaciones verbales y no verbales están en concordancia, expresan una unidad.

En realidad la autenticidad contiene dos niveles de ajuste: la correspondencia entre experiencia y conciencia, y la simetría entre el contenido de la conciencia y la comunicación.

El primer nivel de ajuste en la facilitación seguramente es el aspecto más importante y significativo de la autenticidad. Se denomina genuinidad del facilitador y consiste en el acuerdo y ajuste psicológico entre la experiencia del facilitador y lo que es accesible a su conciencia; es decir, en la existencia de encaje entre el contenido del proceso experiencial en un momento determinado de la relación y la significación de este contenido en la conciencia.

Cobra una especial relevancia en el sistema de facilitación centrado en la persona la genuinidad del facilitador. En algunas ocasiones, de acuerdo con la situación de la persona en la relación de ayuda, el facilitador podrá optar por no comunicar un sentimiento determinado y colocarlo entre paréntesis porque siente que esta opción será más facilitadora para el proceso, o decidirá priorizar alguna de sus posibles intervenciones ante el cúmulo de fenómenos experienciales que percibe en el momento; lo esencial será que tome conciencia de este estado circunstancial de acontecimientos percatándose de su proceso interno aunque elija, de momento, poner entre paréntesis parte de este proceso. Un facilitador será en mayor medida congruente si se va descubriendo a sí mismo gracias a la vivencia del propio sentimiento, si va conociendo sus propias reacciones, si se da permiso para vivir la experiencia que afecta a su persona, si está abierto a nuevas experiencias sin negarlas ni falsearlas, si se permite vivenciar más ampliamente los sentimientos y las sensaciones, si realmente él mismo confía en su organismo como centro de evaluación y regulación de su propia conducta, si tiene deseos, en definitiva, de convertirse en un proceso continuo de evolución personal.

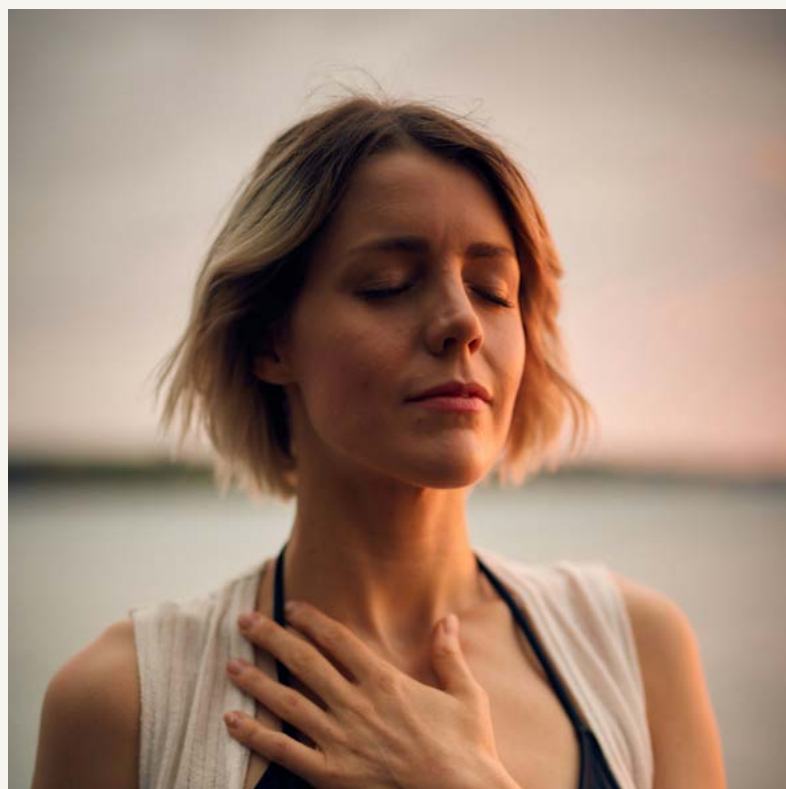
El segundo nivel de congruencia es el que se refiere a la unidad entre la conciencia y la comunicación. Aquello que se ha hecho accesible a la conciencia es lo que comunico; se trata de explicitar lo implícito.

Este nivel de transparencia representa también hacerse vulnerable, mostrarse tal como uno es, expresar los sentimientos reales y no disfrazarlos u ocultarlos. Implica comunicar totalmente en un proceso progresivo que nos ayuda a pasar de la opacidad a la transparencia.

A propósito de este estado de acuerdo interno del terapeuta o facilitador importa subrayar que esta condición se limita a la relación que tiene con el *cliente*. No se puede exigir a un facilitador que realice este acuerdo de modo constante. También es discutible que el facilitador deba comunicar todos los sentimientos que tiene en relación con el *cliente*, sería preciso quizá que comunicase aquellos que le dominan hasta tal punto que se sienta incapaz de concentrarse en el cliente.

En resumen, se trata en cierto modo de ser uno mismo en la relación, no ocultarse tras una máscara psicológica

ni adoptar un rol de especialista o profesional. Implica presentarse en la relación siendo como uno realmente es, sin interferencias entre el ser yo auténtico y el yo que nos gustaría ser.



Cuando una persona es manifiestamente auténtica, tienen lugar en ella dos procesos: una persona está abierta a sus propios sentimientos y vivencias y se enfrenta con ellos. Presta oído a sus propios sentimientos y a los significados experimentados. Éstos son accesibles a su conciencia y en parte están presentes en ella. En segundo lugar, una persona se abre a otra, lo que resulta beneficioso. Comunica a su interlocutor muchas cosas que siente y piensa en su interior, siempre que esto sea importante para el otro y para sus relaciones mutuas. Estos dos procesos –apertura a las vivencias propias así como a los demás– contribuyen a aumentar y a enriquecer la autenticidad de una persona. (Tausch & Tausch 1987, p. 81)

Comunicar el mundo interior por parte del terapeuta si esto afecta a la mejora de la relación abarca mensajes conectados al referente interno del terapeuta y, al existir una conexión entre la verbalización de la experiencia y la sensación que se ha hecho explícita en la conciencia, es perceptible una coherencia entre el lenguaje verbal y no verbal de este terapeuta. Esta percepción hace que el sistema relacional se sienta impregnado de transparencia facilitadora que es generadora de gran potencial comunicativo y transformador.

La paradoja de la congruencia en los “grupos cambio”.

Gendlin estaba interesado en democratizar la terapia y hacerla accesible a la mayoría de la población. Con este objetivo organizó un movimiento denominado *grupos cambio* consistente en que un grupo de perso-

nas se encontraba, se distribuían en parejas a las que se les enseñaba todas las habilidades de *focusing*, el mismo procedimiento de los pasos y la actitud de escucha; aunque durante el tiempo en que la pareja estaba junta podían también hablar sobre cualquier asunto o utilizar cualquier método que pudiera ayudarles. Más tarde desarrolló *partner-ship* o *focusing en pareja*, en el que las parejas eran estables, por lo que se ha convertido en un movimiento de ayuda en parejas: dos personas que dividen el tiempo, en turnos, para *guiar* y *ser guiado*. Las parejas se dividían el tiempo, normalmente dos horas, o el tiempo que tengan, con la condición de que durante la mitad del tiempo total una persona es la persona que facilita y la otra la facilitada. La otra mitad del tiempo se intercambian los roles:



La terapia de pago se estructura bajo un modelo elitista. Solo ciertas personas pueden adquirir el entrenamiento; los demás no pueden. Solo algunas personas tienen el dinero para pagar; los demás no. En contraste, el método de parejas carece inherentemente de este elitismo: cualquiera puede ser una pareja. Cualquiera puede conseguir una pareja. La “comodidad” fundamental es la atención inter-humana, algo que cada uno de nosotros tiene y puede dar. (Gendlin, 1987)

Además Gendlin, interesado en enseñar su destreza de conexión con el acto interno, consideraba que las experiencias en grupos debían ofrecer mecanismos para hacerlo posible dando más importancia a esta conexión. A estos efectos, los *grupos cambio* favorecen tanto la práctica de conectar con lo interiormente sentido, como la comunicación interpersonal.

Esta estructura de parejas presenta una aparente contradicción o, al menos, una situación paradójica, en relación con la teoría de las condiciones necesarias y suficientes de Carl Rogers que era ampliamente compartida por Gendlin, pues él mismo había participado de la investigación. La posible contradicción se da en la aplicación en el método de parejas de las condiciones segunda y tercera.

En la segunda condición se requiere que el *guiado* esté en estado de desacuerdo interno o vulnerabilidad o incongruencia. En la tercera se requiere que el *guía* esté en estado de acuerdo interno o congruencia. Pero en el método de parejas se intercambian los roles, y a veces en un poco espacio de tiempo, pues el tiempo se divide por la mitad y entre las dos mitades no hay un intervalo grande (quizá cinco minutos). Nos situamos en poco tiempo como clientes y acto seguido como terapeutas (*guiado* y *guiar*). Así que pasamos de un estado de vulnerabilidad o incongruencia (cliente), a un estado de congruencia (terapeuta), en función de la distribución de roles y el intercambio posterior.

Si la persona que guía debe estar en un estado de congruencia interna ¿cómo puede ser que habiendo sido *cliente* hace escasos cinco minutos pueda *guiar* manteniendo la tercera condición? ¿Está en estado de congruencia interna aquel facilitador que va a ser *guiado* en un breve espacio de tiempo, cuando para ser *guiado* se precisa un estado de desajuste interno o vulnerabilidad de acuerdo con la segunda condición? ¿Cómo salvamos en la teoría esta aparente contradicción? ¿En qué aspectos nos permitimos no ser vulnerables y serlo después en función del rol que adoptemos? ¿Cómo moverse del ajuste al desajuste en poco tiempo al pasar de *ser guiado* a *guiar*? ¿Cómo pasar del estado de incongruencia a congruencia, en tan breve tiempo?

Resolver estas preguntas, al menos teóricamente, resulta fundamental para dar validez y consistencia pragmática a la teoría compartida de Carl Rogers y Eugene Gendlin en relación a las condiciones necesarias y suficientes. Y también resultará relevante para dar veracidad a la aplicación metodológica de los *grupos cambio* como instrumento adecuado fundamentado en la teoría del enfoque centrado en la persona y, específicamente, en estas mismas condiciones.

Podríamos acercarnos a la respuesta aseverando que nunca el terapeuta o el que guía está en estado de congruencia cien por cien. O podríamos tener en cuenta que no siempre se enfoca desde un estado de angustia o vulnerabilidad o incongruencia. A veces se enfocan, en el proceso de *focusing*, aspectos que sólo requieren atención y no son especialmente problemáticos o complejos. Sin embargo, del mismo modo que ningún terapeuta está en total congruencia permanentemente, la teoría exige un mínimo; esto es, estar en congruencia con la persona acompañada y su marco referencial, al menos durante el tiempo del acompañamiento.

El núcleo de la cuestión sería el desacuerdo interno de la persona, porque esto concuerda con el concepto de Gendlin de autenticidad. Según Gendlin una persona está en estado de congruencia cuando logra simbolizar la experiencia ajustando el *felt sense* con el *felt meaning*.

Para Eugene Gendlin la persona existe en sus sensaciones corporales, en las situaciones con otros y en el pasado y futuro. Uno vive el presente junto con su pasado y con el futuro que ha proyectado. El futuro guía el presente pero los proyectos de futuro y presente son vividos por y con el cuerpo que tiene el pasado en sí mismo. Todo movimiento dado de la vida corporal

implica una dinámica vital que procede mediante unos pasos determinados. En estos pasos *se experimenta una continuidad corporal*. Esta continuidad en el cambio caracteriza los procesos corporales y se denomina “llevar adelante” (*carrying forward*).

Carrying forward es un proceso que indica poner en marcha algo, “empujar” desde atrás, queriendo enfatizar que es una fuerza enorme que cobra forma cuando el contenido implícito encuentra su derrotero con los símbolos certeros. Y es que, para Gendlin, *la simbolización de lo implícito es la fuente de crecimiento y desarrollo personal*. El proceso de llevar adelante consiste en un ir y venir de la sensación corporalmente sentida a la cognición, y viceversa, hasta que encaja. Cuando notamos que se ajusta notamos cómo algo se mueve y sentimos que nuestro organismo nos indica la dirección correcta.

Los significados implícitos son incompletos inicialmente en la conciencia. La terminación simbólica de estos significados o el llevar adelante es también un proceso corporalmente sentido. El sentimiento que tenemos, corporalmente implícito, es preconceptual. *Sólo cuando ocurre de hecho la interacción con los símbolos verbales es cuando realmente el proceso se está llevando adelante, formándose así el significado explícito*.

Por “proceso” se entiende que un fragmento de experiencia implica en sí mismo una ulterior interacción con el entorno y cuando ésta se produce lleva adelante el proceso hacia ese cambio peculiar que también es continuidad, porque es algo semejante a lo que estaba implicado. Este proceso de llevar adelante define la autenticidad. (Alemany 1997, p. 159).

Desde este concepto sí sería posible este tránsito de incongruencia a congruencia y viceversa según facilite o sea facilitado. Siempre habrá algo por simbolizar en la vida, para ello está el rol de cliente y, del mismo modo, facilitar la simbolización del otro en el rol de acompañante. La solución no es tanto alcanzar un estado de congruencia total para acompañar sino al tránsito de un estado de desajuste interno a otro estado de ajuste interno en algún aspecto de la vida. Aún a sabiendas que siempre habrá aspectos de la vida que se encontrarán en desacuerdo interno.

El núcleo de la cuestión sería el paso del *felt sense* al *felt meaning*; es decir; el paso de la sensación corporal al significado sentido, lo que equivale a significar la experiencia. El *focusing* promueve este paso y en consecuencia el acuerdo interno de la persona en aspectos concretos. Por tanto, ante la cuestión si es posible el intercambio de roles en *focusing* del ser acompañado y acompañar, pasando de un estado de incongruencia a otro de congruencia, la respuesta sería: sí es posible.

Desde esta mirada es posible el intercambio de roles de acompañar y ser acompañado en cuanto se puede estar en estado de congruencia en relación con la persona acompañada pero, al mismo tiempo, estar en desajuste interno en algún aspecto de la vida. El estado de congruencia es en la relación con el marco referencial del otro en el momento de acompañar.

La posibilidad del desajuste interno aun estando como facilitador siempre que sea capaz de significar la experiencia, es lo que resuelve la cuestión filosófica de ir desde un estado de vulnerabilidad a no vulnerabilidad, o viceversa; aunque nadie está en ajuste interno en todo. Aunque se esté en proceso de ajuste y congruencia siempre hay estados de incongruencia en algún aspecto de la vida. La propuesta de Gendlin es más práctica en cuanto remite al cuerpo y a la experiencia siempre nueva y cambiante, de modo que siempre habrá desacuerdos internos y, en consecuencia, existirá la posibilidad de futuros ajustes internos. La congruencia como concepto filosófico general no excluye un concepto como el acuerdo y desacuerdo interno para la dimensión práctica en el camino ideal del estado de congruencia. Este proceso es dinámico y continuo dado que siempre habrá experiencias nuevas y en consecuencia, cuestiones a ajustar internamente.



Pero además, en *focusing* tenemos un recurso para que el “desajuste interno” de un determinado proceso por parte del que guía no condicione la facilitación: es el procedimiento de “despejar un espacio”.

Despejar un espacio es el primer movimiento del proceso de *Focusing*. Consiste en dedicar unos pocos momentos a que la persona concentre su atención en darse cuenta de qué es lo que lleva en su cuerpo en esos momentos; en que saque las preocupaciones afuera o las ponga abajo; y en que pueda experimentar el alivio de la distinción entre el “sí mismo” y las circunstancias o situaciones de la vida que actualmente vive. En la práctica esto implica un desconectar de lo que habitualmente nos ocupa, preocupa o entretiene, para llevar gradualmente la atención en primer lugar al centro del cuerpo, como espacio de resonancia vital y sensorial. A partir de ese centro de focalización, podremos asistir al “darse cuenta” del fluir de las sensaciones como vehículo de cambios significativos en la persona. Se trata en primer lugar de tomarse unos momentos para relajarse, para desconectar de lo mental en la medida de lo posible y a poner gradualmente la aten-

ción en el cuerpo, preferentemente en el centro para percibir cómo está. Cuando nos viene más de un problema, asunto o situación los situamos delante o al lado y los observamos desde una distancia adecuada. Es como decir “yo tengo problemas, pero yo no soy mis problemas”. El hecho de ponerlos a un lado nos permite limpiarnos de toda la tensión y la incomodidad:

No es la imagen visual sino el alivio físico lo que indica que se ha puesto algo a un lado con éxito. Cada acto de poner a un lado necesita este alivio físico. Si no se pudo hacer con nada se necesita intentar otra forma hasta que se pueda. Ya hemos desarrollado muchas formas diferentes para ajustarnos a gente muy diferente en momentos muy diferentes. Al aprender a poner los problemas a un lado se aprende a relacionarse de una manera específica con los problemas: sintiéndolos pero no siendo ellos. (Gendlin 1982)



Se trata de liberar un espacio vital –ocupado con las tensiones y preocupaciones habituales- para poder tener una experiencia más positiva de sí mismo, para poder adquirir perspectiva en el problema y para poderlo trabajar de forma diferente a la que habitualmente estamos acostumbrados. Al dejar las cosas afuera nos sentiremos mejor, como quien ha logrado desembarazarse de sus bultos, del pesado fardo llevado siempre sobre su cuerpo. La experiencia de sentirse bien implica que uno no controla su duración. A lo mejor han sido tan sólo unos breves momentos, pero son suficientes por el sabor experiencial tan positivo que dejan.

En todo caso, compartir la facilitación entre ambas personas en una relación (*guiar y ser guiado*) promueve un tipo de relaciones humanas significativas y en parte especiales y constructivas. Y al final, lo que cuenta en la facilitación es *estar presente*, porque es la presencia la que permite que un proceso de desarrollo personal y significación de la experiencia avance, lleve hacia adelante la experiencia de manera constructiva.

Quiero empezar con lo más importante que tengo que decir. La esencia del trabajo con otra persona es estar presente como ser vivo... Lo que importa es ser un ser humano con otro ser humano, reconocer a la otra persona como otro ser... Cuando me siento con alguien traigo conmigo mis problemas y sentimientos poniéndolos a un lado, cerca, ya que podría necesitarlos. Podría apetecerme recurrir a ellos y ver algo.

También llevo, junto a mí, todo lo que he aprendido –terapia centrada en el cliente, reflejos, focusing, gestalt, conceptos psicoanalíticos y todo lo demás- y los pongo aquí, a mi lado, cerca... No necesito sentirme seguro emocionalmente y aparentar firmeza. Solo necesito estar presente. Lo que se requiere para un buen proceso terapéutico, para el proceso de desarrollo, es una persona que esté presente.(5) (Gendlin 1990)

Significar la propia experiencia en el momento presente para acrecentar la congruencia, despejar un espacio para poner los problemas a un lado y, en mayor medida, *estar presente* para el otro en el acompañamiento, configuran filosóficamente la resolución de la paradoja de la congruencia en los intercambios de los *grupos cambio* y en el *focusing en parejas*, por lo que el *método* concuerda *genuinamente* con las actitudes de la teoría de las condiciones necesarias y suficientes.

Notas:

1. El artículo de referencia se titula Repensando a Carl Rogers. Una reflexión en torno a la condición de contacto en los procesos de crecimiento personal. (Varios autores, 2022, en la revista del Instituto Español de Focusing En-foco, núm. 5, pp. 5-14)
2. Rogers en el libro de dos volúmenes (Rogers, 1967, Vol 1, p. 225) cita para demostrarlo un estudio de Gallagher (Gallagher J.J. The problems of escaping clients in non-directive counseling. En: Snyder, W.U (Ed) Group report of a program of research in psychotherapy. Pennsylvania State University, 1953, pp.21-38) que revela que los clientes cuya angustia es escasa no suelen comprometerse en la relación terapéutica y tienden a abandonarla.
3. Tras doce años en Chicago, Rogers se traslada, en 1957, a la Universidad de Wisconsin en donde combina su trabajo docente investigador en los departamentos de psicología y psiquiatría con la dirección de un programa de investigación sobre terapia con esquizofrénicos. Este programa de investigación cuyos principales investigadores fueron Rogers y Gendlin se ocupaba de comparar el proceso terapéutico en pacientes esquizofrénicos (agudos y crónicos) y en individuos normales. Parte de la hipótesis fundamental del estudio sostenía que dadas las condiciones necesarias de la terapia en la persona esquizofrénica se observará el mismo proceso de cambio terapéutico que en el individuo normal.
4. El concepto de *experiencing* (experimentar) ha sido formulado ampliamente por Gendlin en 1955 y, sin duda, constituye una aportación decisiva al enfoque centrado en la persona de Rogers, aunando el rigor científico con la filosofía existencial. En el libro Gendlin, E. (1962): *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: The Press of Glencoe, Gendlin define el *experiencing* como un proceso cambiante, orgánico, espacio-temporal, una corriente continua de sentimientos y unos pocos contenidos explícitos. En realidad el *expe-*

riencing es el proceso de sentimientos que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo.

5. Transcripción de la Conferencia inaugural en el Congreso Internacional de *Client-centered and experiential psychotherapy* celebrado en Lovaina en septiembre de 1988.

Referencias bibliográficas

Alemaný, C. (1997). Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E.T. Gendlin. Bilbao, Desclée de Brouwer.

Gendlin, E. (1982). An introduction to the New Developments in Focusing. The Focusing Folio. Vol.2 (1), pp.24-35.

Gendlin, E. (1987). Focusing partnerships._The Focusing Folio, Vol 6(2) pp.58-78.

Gendlin, E. (1988). Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal. Bilbao, Mensajero.

Gendlin, E. (1990). Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties. En Lietaer, G., Rombauts, J., Van Balen, R., (Eds). Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties, Leuven, Leuven University Press, pp. 205-224.

Giordano, B. (1997) . La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff. Bilbao, Desclée de Brouwer.

Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic change. The Journal of

Consulting Psychology, Vol. 21, pp. 95-103, University of Chicago.

Rogers, C. & Kinget, M. (1967). Psicoterapia y Relaciones Humanas. Madrid, Alfaguara.

Rogers, C. (1972). El proceso de convertirse en persona. Buenos Aires, Paidós.

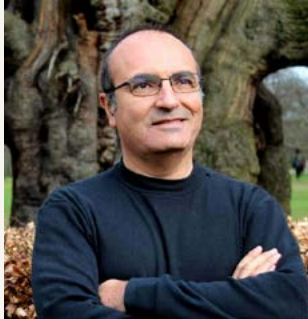
Rogers, C. (1977). Psicoterapia centrada en el cliente. Buenos Aires, Paidós.

Rogers, C. (1982). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos Aires, Nueva Visión.

Rogers, C. & Stevens, B. (1980). Persona a persona. Buenos Aires, Amorrortu.

Tausch, R. & Tausch, A. (1987). Psicoterapia por la conversación. Barcelona, Herder.





“La sensación de Dios” Focusing y espiritualidad

Luis López González

Si los tomamos como disciplinas o ámbitos separados, podemos decir que Focusing y Espiritualidad van cogidas de la mano. En ambos existe ese susurrar, esa voz, esa guía, ese camino, esa experiencia y ese proceso. En ambos hay un “ponerse en manos de algo más grande” (Dios, Ser, Universo, Energía...). En ambos se encuentra uno/a con un gran espacio sentido aquí-ahora. En ambos uno se siente parte de algo bello, bueno y verdadero. Vivir de manera espiritual es buscar esa cualidad, ese matiz, ese tono armonioso, amoroso y amable de la Vida que surge de la profundidad de nuestros cuerpos.

En este artículo nos proponemos aunar Focusing y espiritualidad e investigar las posibilidades que Focusing ofrece para profundizar en la segunda. Lo hacemos con la sana, aunque difícil, intención de llegar a cualquier practicante de Focusing sea cual sea su cosmovisión. El artículo se divide en dos bloques, uno teórico y otro práctico. En el primero comenzaremos por ver la manera en que el cuerpo es el sujeto de la experiencia de vivir (biógrafo) y de la experiencia espiritual (teógrafo) (huelga separar ambas experiencias para quien vive espiritualmente, pero lo hacemos aquí por respeto al lector que no las identifique). Seguidamente hablaremos del cuerpo espiritual que somos y su posibilidad de albergar los dos tipos de sensaciones-sentidas que, según mi opinión, se pueden tener en la experiencia espiritual. Según los estudiosos podemos distinguir entre espiritualidades teístas (que se fundamentan en un Dios personal) y ateísta (basadas en la no-personalidad o impersonalidad de Dios a la que se suele llamar Ser, Toda, Vacío, Absoluto). Terminaremos este primer capítulo abordando el papel que la atención ejerce tanto en el Focusing como en la meditación y en la oración contemplativa. En el segundo bloque, después de distinguir la posibilidad de “espiritualizar ad hoc” cualquier práctica de Focusing de lo que son prácticas específicas de Focusing y Espiritualidad, propondremos dos tipos de prácticas: unas un tanto heterodoxas en el sentido que, si bien se basan en la formación de la sensación-sentida, no siguen a rajatabla los seis pasos propios del Focusing y un segundo grupo de prácticas (estándares) que siguen los seis pasos propios de Focusing y que se recogen en una tabla al final del artículo.

APROXIMACIÓN CONCEPTUAL

El cuerpo como biógrafo y teógrafo

Una de las lagunas que, a mi juicio, existen en la literatura sobre Focusing es su relación con la psicología de la percepción, pues el experimentar no es más que un acto perceptual de lo que Merleau-Ponty llamó el cuerpo propio (Merleau-Ponty, 1975) o M. Henry cuerpo

subjetivo (Henry, 2007). Por otro lado, cabe decir que toda experiencia espiritual (teísta, no-teísta o ateísta), se hace desde el cuerpo y no en el cuerpo, pues esto supondría concebirlo como mero vehículo-instrumento (concepción aristotélica) o extensión (concepción cartesiana) de algo más preeminente a lo que llamamos alma, lo cual tiraría por tierra la concepción existencialista y fenoménica que de cuerpo tenía E. Gendlin (Riveros, 2019). La experiencia de Dios, por tanto, no se realiza a expensas del cuerpo, como muchas veces se nos ha querido inculcar. De aquí que haya titulado este artículo “La sensación de Dios”, tomándolo de unos de mis libros (López-González, 2018), aunque gran parte del contenido del presente escrito no figura en el mismo.

¿Qué sería pues experimentar para una fenomenología del cuerpo propio y para la espiritualidad? Vayamos por la primera cuestión. E. Husserl acuñó la palabra cuerpo propio o vivido (leibt en alemán) para referirse al cuerpo que somos y no que tenemos; a este segundo, objetivable, lo llamaría cuerpo objeto (körper). Merleau-Ponty, discípulo del primero, estira sus conceptos y habla de cuerpo fenoménico al cual concibe como sujeto de la experiencia para lo que más tarde acuñaría el concepto de esquema corporal. Lo hizo para tratar de nombrar el resorte experiencial del propio cuerpo y para referirse a la percepción (que no imagen) que la personas tenemos del mismo, desde el cual nos relacionamos con el mundo (Merleau-Ponty, 1975), pues, parafraseando a Heidegger, somos un cuerpo-en-el-mundo (Heidegger, 2019). Por otro lado, este pensador distinguió entre el conjunto de registros sensitivos que tenemos de nuestros órganos, a lo que llamaría interocepción, de aquellas señales que recibimos de nuestro aparato loco-motor, sobretodo de la musculatura y articulaciones que nos dan cuenta de nuestra postura y movimiento, es decir, la propiocepción. En el sentido del cuerpo vivido fenomenológico, el pensador Ortega y Gasset habló de intracuerpo, para referirse a la vivencia de la intimidad. En esta vivencia del intracuerpo participan tanto la vitalidad percibida y consciente del cuerpo por dentro y fuera, como nuestro espíritu o yo y nuestra alma, entendida esta como lugar de donde surgen los sentimientos y emociones (Ortega y Gasset, 1929). Pues bien, me pregunto yo: ¿dónde quedan a todo esto los conceptos gendlinianos de sensación-sentida, sensación de fondo o referente directo? Mi respuesta categórica es que ni la interocepción ni la propiocepción abarcan la complejidad de los mismos, de ahí que yo hable de intracepción en resonancia al concepto de intracuerpo de Ortega y Gasset. La intracepción no abarca solamente a los tres conceptos experienciales anteriormente citados sino que incluiría toda la gama de sentimientos y vivencias profundas, la mayoría de las veces relacionadas con la espiritualidad: paz, vacío, nada, espacio interior, unión, presencia, profundidad, estremecimiento (habría que

investigar un nuevo concepto de cuerpo que incluyera la dimensión de intrapercepción; quizás el modelo de cuerpo que propone E. Gendlin en su Modelo procesal se acerque a ello). El cuerpo actúa, pues, como un biógrafo a todos los niveles.

Respecto a la segunda parte de nuestra pregunta, la relación entre el experimentar y la espiritualidad, podemos decir que el cuerpo actúa como teógrafo pues resulta ser el contexto y circunstancia de toda experiencia espiritual o a-espiritual (la no-sensación de Dios no deja de ser una sensación al fin y al cabo, toda cosmovisión conlleva una sensación-sentida). El cuerpo es el trampolín, o el borde, de toda experiencia espiritual, ya sea fundamentada en Dios, Absoluto, Nada, Vacío, lo Sublime, el Ser, o la ausencia de todos ellos. Toda espiritualidad o cosmovisión, pues, emerge de una vivencia corporal que siempre estará contextualizada por la tradición y la cultura. Para mí, más allá de lo que piensan los perennealistas, (estos pensadores suscriben que existe la experiencia mística pura independiente de la tradición y persona en la que se circunscriba) no todas las vivencias espirituales (y por ende místicas en su máxima expresión) son iguales. El tipo de vivencia del propio cuerpo determina la experiencia espiritual sin duda. Solo hay que comparar los textos de diferentes tradiciones místicas para darse cuenta. Hay matices entre el “fuego sufí”, el “vacío budista”, “la unión divina” o la “no-dualidad advaitica”, si bien, obviamente, son muchas sus similitudes.



De hecho, me quiero aventurar a decir que existen tres tipos de cuerpos místicos si tenemos en cuenta la “triple vía mística”: vía mental (algunos tipos de budismo y vedanta), vía amoris (judaísmo, cristianismo, Islam y el bhakti vedanta) y vía perceptual (tao y budismo por ejemplo). No se pueden concebir del todo separadas, hay elementos de las tres en todas las místicas aunque prepondere alguna. Bajo mi opinión, la experiencia de la vía mental se hace “en la cabeza”, un tanto a expensas del cuerpo por lo que se habla de conciencia no-dual. La vía amoris toma el corazón como centro de la persona, no en sentido figurativo, sino real (más si tenemos en cuenta todos los avances neurocientíficos sobre el papel del corazón en el conocimiento). Finalmente, creo que es el hara (vientre) el centro desde el

que la persona se une al universo, presente de manera muy patente en la meditación zen.

Es lógico, derivado de lo anterior, que tres individuos que experimenten su centro personal de manera diferente (uno en la cabeza, otro en el corazón y el tercero en el vientre) se entiendan peor a la hora de hablar de experiencia espiritual que tres que hablen desde el mismo centro. Esto sucede en algunos intentos de diálogo interreligioso entre Oriente y Occidente, de ahí vienen las famosas polaridades panteísmo-teísmo o inmanencia-trascendencia, entre otras. A mi entender, el sustrato antropológico define toda espiritualidad.

Cuerpo espiritual, referente directo espiritual y doble sensación sentida espiritual (espacio y encuentro)

El pensamiento occidental adolece de no apropiarse o acuñar ningún término que refiera la experiencia espiritual al cuerpo y que, en definitiva, globalice a toda la persona como ser trascendente. ¿Por qué no hablar de cuerpo espiritual, no necesariamente en la acepción que de este concepto hace el yoga que habla de tres cuerpos: físico o bruto, astral o sutil y espiritual o causal? Lo podemos hacer para referirnos al alma corporal (o cuerpo del alma), como también al cuerpo animado, es decir, el cuerpo en el que resuena toda experiencia espiritual. Son dos planos del mismo cuerpo. Hemos de aceptar, no obstante, que el alma corporal y el cuerpo animado forman una unidad. De ello resulta que la mirada y el contacto, por ejemplo, se realicen desde el cuerpo espiritual y no sólo desde el orgánico, pues ambas funciones humanas son algo más que ver y tocar. El ojo ve pero no mira y la mano toca pero no contacta. No es casualidad que en mística se hable de la visio dei (visión de Dios en clave cristiana) o de ver la propia naturaleza (en clave budista zen), por ejemplo.

Para Jean Luc Nancy, uno de los pensadores más revolucionarios del s. XXI ya fallecido, que arremete incluso contra los fenomenólogos a la hora de concebir el cuerpo humano, define a éste como lugar (de existencia). Pero no un lugar en el tiempo y el espacio (espacialidad) sino como espaciamiento denso en sí mismo (espaciosidad) (Nancy, 2006). Pues bien, tomando lo del lugar, para toda mística el cuerpo es un doble lugar (uso el prefijo teo, consciente de que quiero incluir experiencias no teístas): teofánico, en tanto que revela a Dios o es síntesis del universo y que podríamos hacer coincidir aquí con la idea de cuerpo objeto (körper) y teologal, en tanto que sitio de encuentro con Dios o lo Absoluto. Esta idea sirve para todas las tradiciones espirituales.

Estirando un poco la mirada hacia el modelo procesal, el cuerpo, según nuestro filósofo-terapeuta E. Gendlin, encaja, por una parte, con esa subjetividad de lo vivido y con la objetividad del todo, por la otra. Recordemos, que para Gendlin, el cuerpo viene a ser un **ambientor-ganismo** generador de significados que identifica existencia con experiencia, siempre sentido desde dentro y que revela todas las relaciones posibles con los demás y con el cosmos (Riveros, 2019). Es, por tanto, un cuerpo trascendente, del todo abierto y proyectado hacia el infinito, hacia el Universo, hacia Dios.

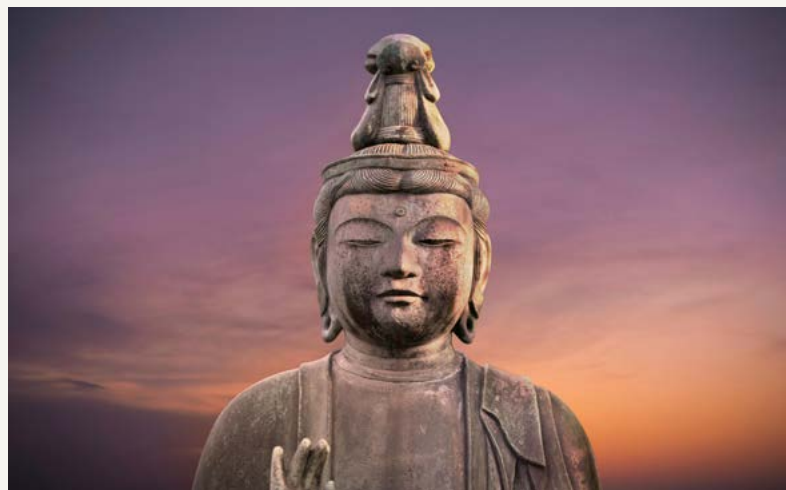
En toda búsqueda espiritual o mejor dicho, en toda relación con Dios (Ser, Nada, o no-Dios) se genera un referente directo si le prestamos atención al proceso. Recordemos que este concepto difiere en su acepción en Focusing (la cual usaremos aquí), que en palabras de Barceló (2008) resulta ser “lo central de un sentimiento nítido pero que es conceptualmente vago”, de su significado utilizado en TAE en que vendrá a ser ese sentimiento instantáneo de saber vagamente acerca de algo que está por acontecer en tanto que posibilidad pero todavía no existe y al cual nos hemos de “agarrar” para derivarlo en teoría significativa. En todo proceso experiencial, como lo es la espiritualidad, el referente directo constituye la primera de las cuatro etapas propuestas de dicho tipo de procesos (Gendlin, 1964): referente directo, develación, aplicación global y movimiento del referente. Es decir, el referente directo se tratará de ese sentimiento vago que al comenzar sentiremos podemos sentir “sobre” Dios, Ser, Nada, etc., o ausencia de ello (paso 2 de Focusing); algo poco claro que intenta ser simbolizado con palabras que todavía no se ajustan (pasos 2 y 3). Suele suceder a personas que no silencian su oración, que se ponen a pedir cosas a Dios o decirle lo primero que les viene a la cabeza sin permitir que lo implícito tenga tiempo de hacerse explícito o al menos insinuado. De ahí que en la oración contemplativa estemos siempre desde lo implícito. Luego vendrá la develación (pasos 3 y 4 de Focusing) en la cual ya se simboliza la experiencia propiamente dicha. Observemos cómo la experiencia espiritual se suele narrar por parte de los místicos mediante poesía, prosa poética o ensayo poético; después viene la aplicación objetiva (paso 5) en que se relaciona lo explícito con las circunstancias reales de nuestra vida y finalmente el cambio del referente (paso 5-6) en que se ha producido un cambio corporal (body-shift) que conlleva alivio y bienestar respecto al primer referente directo (López-Marín, 2018). Si la oración/meditación no pacifica nuestro yo profundo (alma en términos espirituales), lo cual suele conllevar beneficios psicofísicos de alivio y bienestar, no es oración auténtica pues estará hecha desde la formalidad religiosa o moral pero no “desde dentro”.

Yendo hacia la sensación-sentida, si tuviésemos que categorizar las que se generan en las vivencias espirituales recogidas de todas las diversas tradiciones, yo me atrevería a decir que existen dos tipos de sensaciones-sentidas: de espacio (uno de los conferenciantes más actuales sobre la experiencia espiritual, Eckhart Tolle, autor del best-seller *El poder del ahora*, no deja de hablar de la experiencia espacial en que consiste la iluminación) y de encuentro (tomaremos a S. Juan de la Cruz como modelo). Según el estudioso Ken Wilber se podrían corresponder con lo que él llama experiencias de *only one taste* (experiencias de un solo sabor o no-dual), por un lado, y experiencias duales por el otro (Wilber, 1985). Cabe decir, en cambio, que en ambas prepondera la sensación de unión sujeto-objeto.

Preguntémonos ahora ¿qué cuerpos pueden albergar ambas sensaciones-sentidas: de espacio y de encuentro? Si atendemos sin prisas, podríamos proponer para resolverlo que emergen dos cuerpos de sendas sensaciones-sentidas. A la primera (espacio) le corresponde-

ría un cuerpo interior y para la segunda (encuentro) es necesario concebir un cuerpo transceptor capacitado para percibir a Dios de manera directa (aunque no tangible) por su presencia, lo cual sería un acto de trans-percepción. En ambos casos está presente la trascendencia el cuerpo. Tanto la percepción de espacialidad o a-espacialidad o atemporalidad como las transpercepciones serían modos de intrapercepción.

Para ilustrar la anterior ambivalencia del cuerpo posibilidad, podemos hablar de espiritualidades cóncavas, para referirnos a experiencias no teístas en los que cabe hablar de una anatomía del interior del cuerpo “ocupado, abierto y traspasado por el vacío-espacio” (in-tasis) y espiritualidades convexas para referirnos a la posibilidad relacional del cuerpo humano que sale hacia fuera y de experiencias teístas (ex-tasis) (López-González, 2015). Aunque sea un atrevimiento, como veremos más adelante, podemos decir que el (o un) matiz diferencial entre una experiencia teísta y otra no teísta sea que en la primera se mueve la afectividad, por lo que genera sentimientos, y la segunda percepciones, de las que emergen sensaciones. El concepto de sensación-sentida integra a ambos.



De esta manera, la sensación-sentida de espacialidad de la experiencia espiritual propia de tradiciones no-teístas (aunque también hay algo de ello en las teístas), relatada por textos sagrados o muchos místicos de diferentes maneras. Por ejemplo, como vacío (sería la experiencia del *sunyata* budista, por ejemplo en el conocido Sutra del corazón de Budha dice: “No hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay forma visible, ni sonido, ni olor, ni gusto, ni tacto, ni objetos de la mente”, que fue traducida posteriormente en chino como *k’ung*, presente en textos taoístas); o como centro-profundidad [“Llama de amor viva que tiernamente hieres de mi alma en el más profundo centro” (San Juan de la Cruz, 2008)]; o sentimiento oceánico (concepto acuñado por Hadot (2001) a partir de las enseñanzas del maestro hindú Sri Ramakrishna); superación del dentro-fuera; [“Si en el cuerpo o fuera del cuerpo no lo sé, Dios lo sabe” (2 Cor 12, 2)]; experiencia de libertad... (“Tú que en el aprieto me diste anchura”, Sal 4,2; “Es amplio el lugar donde haces descansar mis pies”, Sal 31,9). Pero este relato de espacialidad interna está presente también en Focusing. De ahí que, por ejemplo, la célebre invitación de Anne Weisser a decirnos “una parte de mí se siente...” no es otra cosa que

señalar y percibir el inmenso espacio interior de nuestro propio ser (Weiser, 1999).

En cambio, la sensación-sentida de encuentro (para el místico, inefable), aparentemente ausente en experiencias no teístas (por ejemplo en el budismo se habla de compasión y en el Vedanta Advaita de devoción) es frecuentemente relatada como presencia (o ausencia) del Amado. SS. Juan de la Cruz dirá para referirse a dicha sensación-sentida de presencia: “noticia amorosa”, “toque delicado”, “soledad acompañada”, “música callada”, “cena que recrea y enamora”, “presencia afectiva”, “escucha espiritual”, “recogimiento en el corazón”, “cuán manso y amoroso recuerdas en mi seno donde secretamente moras...”, lo cual se asemeja a la vaguedad de la sensación-sentida. Por lo que respecta a la ausencia de Dios, el santo hablará de noche oscura para expresar la ausencia de Dios. En un mismo sentido, en los salmos podemos encontrar un auténtico muestrario de sensaciones-sentidas referidas a la presencia (“Se me alegra el corazón, se estremecen mis entrañas, mi carne descansa serena”, Sal 15,9) o a la ausencia (“Mi alma tiene sed de ti, mi carne te anhela cual tierra seca y árida donde no hay agua”, Sal 63,1). Los salmos están repletos de enfoque corporal. Tanto es así que en ellos podemos encontrar algún pasaje de lo que sería parte del primer paso de Focusing, cuando nos preguntamos sobre qué cosas se interponen entre nosotros y estar bien (“Señor, cuántos son mis ene-

migos, cuantas se levantan contra mí” (Sal 3,2). Como vemos, el orante no solo piensa en sus preocupaciones sino que las siente y simboliza.

Por lo que concierne a la sensación-sentida de la vivencia de Dios, los místicos (representados aquí de nuevo por S. Juan de la Cruz) recurren a expresiones metafóricas dada la dificultad para expresar su experiencia. Su sensación-sentida de Dios es tan vaga (“confusa noticia”) y paradójica (“música callada”, “soledad acompañada”, por ejemplo) como cierta (“...sin más luz ni guía que la del corazón me ardía”), lo cual es atendido amablemente fuera de toda operación del intelecto: “alta, divina, sencilla, simple, pasiva, sutil delicada, serena, pacífica, solitaria”, entre otros. Estos serían calificativos para expresar la sensación-sentida de Dios.

De la atención amable del Focusing a la advertencia (atención) amorosa contemplativa

Veamos en este apartado el papel que la atención juega tanto en Focusing como en la meditación (de corte oriental) y en la contemplación. Podemos empezar diciendo que la base de toda espiritualidad sana y adulta no es la creencia sino la experiencia, la cual se fundamenta, sobre todo, en la meditación u oración. De la misma manera, la base de todo crecimiento personal es el recogimiento, la autoobservación y el enfoque interior en todas sus modalidades de las que Focusing es un gran exponente. En ambos tipos de actividad la atención es la herramienta fundamental, pues constituye la linterna de la observación y la puerta a la conciencia, entendida esta como el darse cuenta o como Conciencia universal, Ser, Dios, etc.

Según Amutio (1998), existen tres habilidades cognitivas en toda práctica de relajación, meditación y mindfulness que muy bien entran en juego a la hora de hacer Focusing, son el enfoque (capacidad de selección y discriminación de estímulos y permanencia atencional), la pasividad (habilidad de “negar” la voluntad del ego y atender sin esfuerzo ni actividad cognitiva y de integrar “lo que salga”) y la receptividad (capacidad de aceptar experiencias y estados nuevos de conciencia). Por otro lado, en cuanto a densidad o cualidad atencional, parto de la existencia de tres niveles (mejor que tipos) de atención, propuestos en otro lugar (López-González, 2013) que muy bien entran en juego tanto en Focusing como en la experiencia y praxi espiritual: atención funcional, atención meditativa y atención contemplativa (pasividad y receptividad) los cuales nos van a servir para observar con mayor detalle cómo es la atención en la práctica estándar de Focusing y cómo lo es en la meditación y contemplación. La atención funcional sería aquella común y que usamos durante la vigilia para la vida y quehaceres cotidianos. Cuando entra en juego la selección de un estímulo y nos proponemos permanencia observacional (enfoque), devolviendo el foco de la atención una y otra vez al objeto de la misma, hablamos de atención meditativa. En la medida que ésta se afina, el yo-voluntad va desapareciendo y entra en juego la pasividad y la receptividad, así como una actitud compasiva o amorosa, lo que sería una atención contemplativa, presente en todas las tradiciones,



ya sean teístas o no-teístas. En la contemplación nuestra atención se “funde” con otra atención más grande y nos sentimos atendidos de alguna manera. En zen se dice que por el ojo donde vemos a Dios, Él nos ve a nosotros. De ahí que comúnmente se diga que “Dios nos amó primero”. La actitud contemplativa siempre es un “percibir” para acabar viendo. Cabe traer aquí que la atención plena (mindfulness) sería un modo de atención contemplativa pues no es una práctica sino un estado de la mente enfocada en el presente absoluto aceptando compasivamente todo lo que surge en la conciencia dentro y fuera de nosotros. En un sentido paralelo, una de las prácticas que considero más cercanas al Focusing en relación a la meditación es la meditación vipassana, en tanto que trata simplemente de estar atento al objeto de atención (sensación, pensamiento o emoción), que en nuestro caso es la sensación-sentida, sin hacer nada.



Considero que la atención amable que ponemos en marcha cuando hacemos Focusing tiene mucho que ver con la atención meditativa en tanto que es pasiva. Así mismo, si esta atención se abre y dirige a un trasfondo (sin ninguna representación mental) se puede volver atención contemplativa en tanto que receptiva y amable con todo lo que viene, de lo cual suele surgir, a menudo, una aceptación profunda. Esta actitud de amabilidad **focusingiana** está muy cerca de la atención amorosa presente en la mística cristiana y la atención plena compasiva budista, aunque con sus matices que a continuación veremos. Cabe señalar, sin embargo, que el Vedanta Advaita no tiene muy en cuenta al cuerpo más que en sus funciones sensoriales o como soporte del entrar en la propia mente por lo que su meditación es estrictamente mental.

La atención amorosa es el enfoque de la atención hacia Dios (sin representación mental alguna), libre de operación intelectual, ya sea memoria o reflexión y sin juicio alguno para advertir su presencia. En boca de uno de

los mejores expertos, veamos cual es el concepto de atención amorosa, propio de S. Juan de la Cruz, de la mano de un experto:

La atención amorosa es el camino o medio para centrar la propia vida, para reconstruir esas pequeñas ruinas que llevamos por dentro, para mantener limpio y sano el propio espacio interior. Es medio y es camino, pero a la vez es fin en sí misma pues nos permite caer en la cuenta de que continuamente vivimos habitados por una presencia que nos sobrepasa y envueltos por un amor que nos sobrecoge. Al hacernos conscientes de esa presencia, descubrimos que la atención amorosa se puede convertir en una herramienta para construir toda una “arquitectura de interiores”. Para planificar toda una “ecología de interiores”. Para aplicar toda una “terapia de interiores” (Marcos, 2005).

Ahora bien, de la misma manera que algunos trainers, entre los que me incluyo, en el sexto paso de Focusing, antes de cerrar, dejamos unos minutos para no hacer nada y solo permanecer en silencio interior, el ejercicio de la atención amorosa, en el camino contemplativo, deberá dar paso tarde o temprano al más absoluto silencio:

Quando se sienta el alma poner en silencio y escucha, aún en el ejercicio de la “advertencia amorosa” solo ha de usar cuando no se siente poner en soledad, u ociosidad interior, u olvido o escucha espiritual (C 11,4)

Otra similitud entre Focusing y las prácticas espirituales es la ubicación de la atención en el cuerpo del cual el tronco es el principal protagonista. No es baladí que en la tradición judeo-cristiana se hable de entrar en el corazón (leb en hebreo, una de las palabras que más aparecen en la antropología bíblica) para hallar a Dios. Son así recurrentes los relatos de sentir la paz en el pecho en personas que “enfocan” su sensación de Dios. Por otra parte, el cuerpo es sentido en su globalidad como gran vacío en gran parte de las meditaciones budistas. En cambio, en la meditación Vedanta, se prescinde del cuerpo para dejar espacio a su ocupación exclusivamente por la mente, aquí el cuerpo es como una ventana.

No obstante todo lo anterior, podemos (y debemos) apreciar al menos cuatro matices diferenciales entre la atención amable que se pone en marcha en Focusing y la atención amorosa de la espiritualidad y la meditación. En primer lugar, si bien en la atención amable están implícitas las tres habilidades cognitivas anteriormente señaladas (enfoque, pasividad y receptividad) de la atención amorosa, ésta difiere de la atención amable en que no necesariamente está presente el afecto hacia el objeto enfocado (la sensación-sentida). Podríamos decir que en Focusing se trata de una actitud atencional más “aséptica”. El segundo matiz estribaría en que en Focusing no esperamos o tenemos el a priori de que Algo nos atiende como sucede en la contemplación. De aquí que la actitud atencional de Focusing se parezca más a la meditación de un estímulo u objeto, cual es la sensación-sentida. En tercer lugar, cabe sub-

rayar que en Focusing siempre “mantenemos” la sensación-sentida, todo lo que se observa es su acontecer y procesar, pero no queremos ni evitarla, ni disolverla, la sensación-sentida siempre permanece o transforma, aunque con cierto espacio, ahí. Finalmente, es importante tener en cuenta cómo en Focusing significamos la sensación-sentida lo cual es parte vital del proceso y que no aparece ni en la meditación ni en la contemplación.

A continuación, en la segunda parte de este artículo, estudiaremos las posibilidades prácticas a la hora de poner en relación Focusing y Espiritualidad.

PRÁCTICA DE FOCUSING Y ESPIRITUALIDAD

Querría comenzar esta sección distinguiendo tres tipos de prácticas de Focusing y Espiritualidad: por un lado nos encontramos con que cualquier tipo de Focusing estándar se puede proyectar a un contexto, intención o atmósfera espiritual, basta con que después de significar “lo pongamos en manos de Dios” o sencillamente “lo atendamos con compasión”. A continuación exponemos un fragmento de un salmo como ejemplo de lo que sería un focusing de este tipo (inconsciente de serlo en este caso) en los pasos 2 y 3 “puesto en manos de Dios”, es decir, tomando como fondo del cuerpo a Dios mismo:

No te quedes lejos (...). Estoy como agua derramada, tengo los huesos descoyuntados; mi corazón, como cera, se derrite en mis entrañas; mi garganta está seca como una teja, la lengua se me pega al paladar (...). No te quedes lejos (Salmo 21, 12-20).

En segundo término existe un tipo de prácticas más heterodoxas que no necesariamente siguen la estructura estándar del Focusing si bien se basan en la formación y/u observación de la sensación-sentida o del referente directo. Ejemplos de este grupo serían las concreciones, que más adelante veremos en profundidad: Focusing y pacificación, Focusing y aceptación, Focusing contemplativo, sondas espirituales, “mi” oración sentida y lectura espiritual sentida.

En tercer lugar figura la práctica ortodoxa de los seis pasos de Focusing aplicados a diversos aspectos de la espiritualidad, cuales son la oración/meditación, el discernimiento o la reconciliación. Estos se recogen en una tabla al final.

Focusing y pacificación

La sensación de paz está ligada, en primer lugar, a soltar todo aquello que está “apretando” nuestra conciencia en el momento presente. La actitud de soltar pasa por la confianza. No existe relajación sin soltar (relaxare en latín). Soltar-confiar, espacialmente hablando, sería una vivencia horizontal, en segunda instancia, y sólo tras haber soltado, puede venir la actitud de abandono que nos lleva a dejarnos caer y pesar sobre la Tierra y a aunarnos con ella, lo cual es una experiencia verti-



cal hacia abajo. Como consecuencia de esta dejarse ir por completo, la Tierra nos devuelve la sensación de flotabilidad o ligereza, cuya vivencia espacial es vertical hacia arriba, es cuando aparece la paz con una actitud de agradecimiento. Veamos una práctica concreta. Prepárate para enfocar. Toma unas cuantas respiraciones profundas. A continuación, relaja la lengua sobre la mandíbula inferior, ello relajará inmediatamente gran parte de tus músculos y disminuirá tu rumiación mental, pues la lengua es un órgano que está a caballo entre el psiquismo y la motricidad (une el pensamiento con la palabra). Haz un “chequeo” de tus sensaciones corporales más relevantes sin querer cambiar nada, solo observando. Pregúntate ahora: “¿Qué hay entre yo y estar del todo bien aquí-ahora?” Deja que la pregunta cale en ti. Haz un inventario de sensaciones, emociones o temas que te “aprietan” aquí-ahora” permitiendo que se forme la sensación-sentida de cada cosa. Cuando hayas acabado esta parte del proceso, se tratará, sencillamente, de abrazarlo todo y repetirte interiormente varias veces, como un mantra: “suelto, suelto y suelto”; a continuación: “suelto, suelto y suelto más”; “suelto, suelto y suelto mucho más”. Tras unos minutos con esta repetición irás sintiendo como ese soltar horizontal pide caer hacia el fondo de la Tierra. Entonces te repites varias veces durante unos minutos: “Me dejo caer”; “me dejo caer más y más”. Poco a poco te sentirás imantado/a con el suelo, permite ceder la cabeza unos centímetros aceptando la absorción de la tierra. En tercer lugar, te repites durante unos minutos: “Yo reposo en la Tierra, la Tierra reposa en el Universo (o en Dios, si eres creyente). Versá como una sensación de paz interna y también corporal irá apareciendo. Da las gracias al proceso. Ciérralo a través de respiración profunda y dejando que tu cuerpo hable: bostezo, cambia de postura, mueva dedos de manos y pies, etc.

Focusing, aceptación y compasión

La aceptación es una actitud muy relacionada con Focusing. Es lo contrario de querer cambiar lo que de momento no quiere cambiar y darle su tiempo y proceso. La luz de la conciencia es sanadora por sí misma. El simple hecho de “mirar” amable y sostenidamente lo que hay dentro de nosotros de manera corporalmente sentida, da pie al cambio. Si además advertimos que nuestra conciencia no es más que la participación de una Conciencia Universal, entonces es más sanadora todavía. Mirar y querer son dos cosas diferentes. La mirada amable conlleva aceptación, el querer suele ser la antesala de la frustración y/o el dolor. Un paso más allá está la compasión (concepto budista) que consiste en empatizar profundamente (aunque no se queda en la empatía) y generar un sentimiento amoroso hacia eso. Veamos la práctica del abrazo interior.

Después de prepararte (respiración, relajación de la lengua y chequeo de sensaciones), escoge un solo tema (también lo podemos hacer con el global) para enfocar (paso 1). Siéntelo en tu cuerpo y deja que se forme la sensación-sentida, usa las herramientas que conoces (paso 2). Exprésala de tres maneras: palabra, gesto y garabato en papel (paso 3). Ajústala un poco pero sin obsesionarte (paso 4). Ahora, en vez de pasar a significarla (paso 5), préstale incondicionalmente tu atención a cierta distancia (desplazando hacia atrás tu “yo observador”), tal vez un poco más de lo



que habitualmente observamos la sensación-sentida. Entonces, sencillamente, permite que eso esté ahí así (hasta aquí sería una mirada meditativa), siente que la abrazas (imagínalo interiormente) con compasión y ternura pero sin inmiscuirte mucho en ello, solo intencionalmente, te puedes valer de una imagen interior o una afirmación del tipo: “yo lo abrazo todo con amor” (mirada compasiva).

Focusing contemplativo

Las dos prácticas anteriores han sido basadas en el “yo observador” y en la conciencia, pero no nos hemos apoyado todavía en lo que comúnmente llamamos Dios. Lo vamos a hacer ahora. Contemplar en Focusing será poner eso en manos de Dios. Lo cual debería ser la actitud orante por excelencia. Ese eso, puede ser mi amor, mi dolor o mi deseo de que las cosas cambien, pero si algo difiere entre la conocida oración de petición y la oración de contemplativa (hecha desde la vivencia de algo doloroso o molesto) es que mientras que en la primera formulamos con el lenguaje o la imaginación una petición detallada de las cosas, en la segunda, sabedores de que Dios sabe ya lo que le vamos a pedir, no se formula nada sino que proyectamos el dolor o sentimientos hacia Dios, eso lo dejamos alumbrar por Él, por su amor, por su luz. La actitud interior es la de la fe (entendida como proyección personal hacia el Misterio basada en la certeza de la intuición y no en la creencia en algo, sea suceso o existencia) y la esperanza, las cuales nada tienen que ver con la exigencia de suceso e inmediatez que a veces los creyentes tienen (falsos creyentes diría yo en este caso). Dios no es ningún fontanero que está para arreglar nuestras goteras ni ningún ser mágico que resuelve nuestros problemas. No. La oración contemplativa se basa en pedir a Dios mismo, su amor y nada más. Si le tengo a Él, todo lo demás disminuye en gravedad (“Solo Dios basta” dijo Sta. Teresa), sean dolores o problemas. De ahí que lo único que puedo hacer es dejarme alumbrar junto con mis circunstancias por su amor. Si abro las puertas a esa conciencia amorosa universal, mis circunstancias cambian en dos sentidos: dejan de oprimirme al sentirme con más espacio liberado/a por su Presencia y, al centrarme, me lleva a mi yo más profundo y a la vez efectivo, lo cual me habilita para poner en marcha todo el abanico de posibilidades y recursos que estén a mi alcance. Este proceso se relaciona de manera muy íntima a cómo en Focusing no queremos cambiar las cosas sino permitir el proceso de vivirlas de otra manera. Vayamos a la práctica.

Prepárate para enfocar y traer a tu conciencia sentida aquellos asuntos que te aprieten últimamente o alguna sensación de fondo que te acompañe desde hace algún tiempo, o ambas cosas (paso 1). Forma la sensación sentida del global de todo ello aunque también podrías escoger algo en concreto (paso 2). Exprésalo de tres maneras: gesto, palabra y garabato (paso 3). De manera optativa, ajústalo un poco (paso 4). Ahora no pretendas nada más que “poner eso a la luz del amor de Dios”, sin más. Permite que Dios sostenga esos temas y el proceso mismo. Proyéctalo todo hacia Él. Si eres budista, observa de manera plena y compasiva todo eso y siente

cómo el vacío lo penetra y llena todo, valga la paradoja, por lo que las sensaciones-sentidas en tu cuerpo no tienen consistencia alguna pues son vacío, míralo así. Si no eres creyente, ponlo en manos de tu confianza en la Vida y en la conciencia cósmica, que, como sabes, nos unifica. La diferencia entre el enfoque contemplativo cristiano y el budista estaría en el trasfondo en el cual “pongo” mis sensaciones-sentidas. En el caso cristiano ese trasfondo sentido sería una proyección hacia un Otro, hacia lo infinito (exterior o interior). Una contemplación budista, aun no distinguiendo la naturaleza de mi propia conciencia de la conciencia universal, sería mi corazón el emisor que “baña” los temas sentidos, por lo que el foco de proyección está más bien en un “más acá” corporal. Cabe señalar, como muy bien hace Lanza del Vasto (1975), que mirando hacia el exterior acabaré encontrando mi interior y viceversa, mirándome profundamente a mi interior encontraré el exterior. En este sentido Sta. Teresa relata en uno de sus mejores poemas cómo sintió que Dios le decía “(...) buscarte has en mí y buscarme has en ti” (De Jesús, 1986), paradoja sobre la localización y ubicación de Dios y nuestro yo más profundo o alma.

Esta práctica de “poner en manos o luz de...” también se puede realizar a partir del quinto paso.

Sondas espirituales

Propuesta A

Después de prepararte (respiración, relajación de la lengua y chequeo de sensaciones), escoge un solo tema (también lo podemos hacer con todo) para enfocar (paso 1). Siéntelo en tu cuerpo y deja que se forme la sensación-sentida, usa las herramientas que conoces (paso 2). Exprésala de tres maneras: palabra, gesto y garabato en papel (paso 3). Ajústala un poco pero sin obsesionarte (paso 4). Al llegar al quinto paso, nos podemos preguntar: “¿de qué está todo esto necesitado?” En vez de responderte, como haremos en la propuesta B, te invito a “probar” un listado no muy largo de posibles sondas. Escoge la que más encaje con tu necesidad. A continuación te propongo una sonda para las siguientes necesidades: proteger o ser protegido, abrirse/me, seguir o caminar, permanecer o esperar, ser querido/a, franquear, relajarse, liberarse, sentirse acompañado/a, agradecer... Es interesante observar el matiz que existe entre hablar a un “Tú” (“Me apoyo en ti, Dios mío”, por ejemplo), en segundo persona, o hablar de un “Tú” en tercera persona (“Me apoyo en Dios”). Prueba a ver qué funciona mejor para ti.

Proteger o ser protegido/a: “Tú me sostienes, Dios mío” o “Me apoyo en ti, Dios mío”

Abrirse/me: “Yo me abro al amor de Dios” o “Yo me abro a la Vida”.

Seguir o caminar: “Tú me ayudas a seguir/caminar, Dios mío” o “La vida me invita a seguir”.

Permanecer o esperar: “Yo espero en Dios” o “Permanezco y espero tranquilo/a”.

Ser querido/a: “Dios me ama” o “Siento la compasión universal”.

Franquear o ir más allá: “Dios mío, indícame el siguiente paso” o “Todo se transformará”.

Relajarse: “Mi alma descansa en ti, Dios mío” o “Descanso en ti, Dios mío” o simplemente “Reposo en el Universo”.

Liberarse: “Suelto y mi corazón se expande” o “Tú me sacas a espacios abiertos”.

Confiar: “Yo confío en ti Dios mío” o “Confío en la Vida”.

Sentirse acompañado/a: “Tú me llevas de la mano, Dios mío” o “Siento tu presencia, Dios mío” u “Observo cómo la Vida me acompaña” o “Siento la presencia del Todo”.

Agradecer: “Gracias, Dios mío” o “Siento gratitud ahora mismo”.

Propuesta B

Realizamos la primera parte introductoria igualmente que en la propuesta A. Al llegar al quinto paso, nos podemos preguntar: “¿de qué está todo esto necesitado?” Cuando surja la respuesta la formulamos en verbo infinitivo. Entonces buscaremos una frase que encaje como sonda para repetírnosla, sin más, durante unos minutos. La sonda debe ser sencilla e incluir algún elemento de presencia espiritual, Dios, Infinito, Sabiduría, etc., según sea tu cosmovisión. Te invito a hacer un primer esbozo de sonda, luego dítela unas cuantas veces y ajústala como hacemos en el paso 4. Cuando esté lo suficientemente ajustada, repítetela, como hemos dicho, unos minutos. Permítete reajustar las palabras que componen la sonda si tu cuerpo te invita a ello.

“Mi oración” (escrito)

Cuando nos ponemos en contacto con Dios, Vida, Ser, etc. solemos hablar desde la cabeza y pedirle según nos viene al antojo las cosas. En esta práctica, procuraremos relacionarnos desde nuestra circunstancia con Dios o el Ser pero de manera sentida, dando lugar a varios núcleos vitales sentidos que irán conformando “Mi oración” por escrito. Como sabemos, el Focusing por escrito es muy eficaz dada la peculiaridad de que “vemos los significantes” de nuestra sensación-sentida afuera y podemos ajustar con facilidad lo escrito, dando, si queremos, sentido global a diversos significados. Comenzaremos esta práctica buscando el referente directo de relación actualizada con Dios, el Todo, la Nada o el no-Dios (para cosmovisiones ateas) y formaremos la sensación-sentida para trabajar con ella.

Toma papel y bolígrafo. Haz la introducción para enfocar y pregúntate: ¿de qué va mi relación con Dios (la Vida) últimamente? ¿Qué hay entre Dios (Vida) y yo últimamente? Déjalo reposar y enfoca por separado ese primer sentimiento que te llega de ambas preguntas. Vete tomando las características de ello lo más sentidamente posible. Ve anotando aquellos aspectos que surjan por separado y déjate escribir sin ningún juicio (no pienses en que estás haciendo Focusing). Cuando se inicie una primera parada, te invito a devolver la mirada

arriba y “leer desde el cuerpo” lo que te ha salido con la libertad de ajustar las palabras todo lo que necesites. Te propongo que ante cada adjetivo te apliques el cuarto paso de ajustar durante unos instantes. Silénciate ahora un poco. Te invito a realizar una nueva lectura reagrupando los elementos que hayan salido. Una vez hayas hecho la agrupación, te pido que hagas otra lectura y te preguntes: ¿hay algo dentro de mí que todavía no está en el escrito? ¿Está todo dicho? Lo ajustas como sientas. A continuación déjate llevar por tu intuición y reordénalos de la manera que quieras. Ahora, decide el estilo en que quieres expresar y explicitar tu oración (poesía, prosa, oración de petición o alabanza, meditación...) y reescríbelo. Finalmente, antes de guardar silencio y “rezarlo de verdad”, pregúntate: ¿qué hay de trivial o anecdótico en mi escrito que siento debería omitir o ajustar más? Cuando hayas acabado, verbalízalo o rézalo internamente. Siempre habrá alguna frase que se ajuste más a tu necesidad inmediata, observa cual es. Te invito a que la conviertas en tu mantra por el tiempo que necesites.

Lectura espiritual sentida (resonancia corporal)

La lectura espiritual sentida es lo mismo que una lectura corporal sentida de cualquier texto. Se trata de estar atento/a a cómo las palabras resuenan en mi cuerpo, con al menos dos salvedades: que en el caso de los textos espirituales estos están referidos a una realidad intuita por fe o experimentada, aunque no tangible, y el objetivo de dicha lectura espiritual es encontrarse con lo divino y no con una verdad objetiva. En segundo lugar, el texto no se agota en un “lo” que me dice a mí sino que hay que tener en cuenta “lo que dice de Él” (Ser, Vacío...), incluso cómo Dios se dice a sí

mismo a través del texto. Veamos cómo realizar la lectura espiritual sentida basándonos en lo escrito en otro lugar (López-González, 2018).

Primera lectura

Escoge cualquier texto espiritual. Repito que los salmos son riquísimos para esto o la poesía mística de cualquier tradición, textos sagrados o demás. Después de crear un ambiente de silencio y calma y haberte relajado un poco, realiza una primera lectura de la siguiente manera:

Lee desde dentro muy lento, sintiendo la pronunciación en los labios, internamente.

Fíjate en las acciones y emociones expresadas más que en el significado, de momento.

Intenta sentir corporalmente lo que pasa, como si estuvieras presente.

Métete en la piel de quien escribe.

Observa las referencias corporales (habilidades, capacidades o funciones) que aparecen.

Subraya algún versículo o palabra que te interpele creándote una sensación-sentida espiritual.

Segunda lectura

Léelo más lento todavía, dejando que resuene cada palabra/imagen en el cuerpo y observando cómo nuestro soma revela, de manera instantánea, su empatía con el texto.

Detente y deja resonar unos instantes lo que habíamos subrayado.

Intenta ahora encontrar y concretar (anótalas) diversas sensaciones-sentidas genéricas en el texto: liberación, compañía, relajación, contacto, ternura, acogida, orientación, confianza...

Tercera lectura

Escoge uno de los versículos subrayados para profundizar.

Entonces enfoca, con los ojos cerrados, cómo es esa sensación-sentida en tu cuerpo (ubicación, densidad, modo...).

Reajústala unos minutos. ¿Qué me dice mi cuerpo que no acabo de entender?

A continuación, nos podemos formular preguntas del tipo: ¿Qué pasa en mi vida relacionado con esto? Haz un listado de sugerencias ¿A qué me invita? Forma el referente directo. ¿Cuáles pueden ser algunos pequeños pasos para caminar en esa dirección?

Final

Como colofón de esta lectura, una de sus posibilidades de cara a sacarle más fruto es preguntarnos sin complejos: ¿qué le falta a este versículo, frase o pasaje para que esté todavía más adaptado a mi persona? Puedes construir una frase para rezar con “lo” que salga de ello.



	RECONCILIACIÓN	ORACIÓN	DISCERNIMIENTO
DESPEJAR UN ESPACIO	¿Cómo está tu relación con los demás /Dios? ¿Qué asuntos te obstaculizan sentirlo? ¿Qué te separa de Él / ellos? (Deja que te lo advierta tu cuerpo) Si no fuera por eso, ¿vuestra relación sería buena? Haz un muestrario de lo que te separe de Dios.	¿Cómo es tu oración? ¿Qué asuntos te impiden una oración más auténtica? (ver guión de oración) ¿Cómo es tu sentimiento ahora, en relación con Dios? (selectiva o global; es mejor lo más global posible para distinguirlo de la reconciliación.	¿Qué aspectos de tu vida están llenos de duda, insatisfacción y te piden un cambio , decisión o compromiso? Dales un título simbólicamente para no meterte en ellos. Compón un muestrario de dudas, opciones, indecisiones.
FORMAR LA SENSACIÓN SENTIDA	Selectivo: Deja que te escoja un asunto y haz el “revelado corporal”: Forma, tamaño, textura, estructura, dinamismo, color. Global:¿Cómo sientes eso en global? Haz “revelado corporal”.	Déjate escuchar el poso general de tu interior. Haz el “revelado corporal” :Forma, tamaño, textura, estructura, dinamismo, color.	Deja que la más importante te escoja. Deja que se desvele la sensación-sentida de todo ese embrollo (no de lo que harás) ¿De qué está hecho? ¿Cómo es? Vuelve al paso 1:¿Cuáles son las opciones a eso? Déjate-las sentir y escoge las dos más viables.
CONSEGUIR UN ASIDERO	(Selectivo o global) ¿Cuál es la cualidad de eso? ¿Qué palabra, frase, imagen, gesto, sonido surge de ahí? ¿Qué palabra-cualidad se ajusta más? Plásmalo en dibujo, estatuilla, mantra, ...	¿Si pudiese hablar esa-sensación-sentida, qué diría? ¿Qué postura es la que revela más ese estado? Recuerda que la postura también es interior.	¿Cuál es el asidero del embrollo? ¿Y el de las dos opciones? ¿A qué sabe cada opción? ¿Qué palabra-cualidad se ajusta más? Compón un dibujo, estatuilla, mantra.
RESONAR	Compara lo expresado (dibujo, imagen, palabra) con la sensación-sentida.	¿Es así realmente? Compara la palabra (imagen) y la sensación-sentida. ¿Es correcto? ¿Se ajusta? ¿Quieres cambiar algo para que se ajuste más? ¿Cambia la sensación? Cuando haya ajuste obsérvalo con atención amable.	¿Cuál de las sensaciones-opción te atrae con mayor fuerza? ¿Cuál engendraría mayor grado de paz en tu interior? Ve de una a otra buscando la que mayor paz te provoque. ¿Puedes distinguir la paz entre otros sentimientos, tal vez atractivos?
PREGUNTAR	¿Qué aspecto no ha salido todavía de todo eso? ¿Me estoy abriendo en confianza a Dios? ¿Puedo contrastar mi sensación-sentida con la Paz? ¿A qué me invita todo esto?	¿Qué postura adoptaría para orientarme a Dios? ¿Es realmente esta? ¿Hay correspondencia entre la sensación y la postura y actitud? ¿Así me abandono por completo en sus manos?	¿Qué me impide tomar la decisión correcta? ¿Qué sería lo peor de tomarla? ¿Requiere inmediatez o puede esperar? ¿Cuál será el primer paso?
RECIBIR	Exponlo todo a la luz de Dios con sencillez receptiva. (Tiéndelo todo como prendas de ropa al sol, o haz un ramo de flores con todo ello y ponlo a los pies de ...). Ponte las manos en el tronco/pecho. Da la bienvenida a lo que vino. Alégrate de que habló. Protégelo de la cabeza.	Fase crucial en focusing y oración. Aceptar lo que venga. Ir ajustando sin miedo según las “peticiones del interior”. ¿Puedo notar el contraste entre mi sensación-sentida y el “fondo” de Dios.	Date tiempo. Respira la paz que te aporta, no dejes que actué el juicio mental :“pero”, “es que”, “no podré”, “la realidad es otra cosa” Protege la vivencia con tus manos en tu interior Agradécete que lo has encarado.”

Referencias bibliográficas

- Amutio, A. (1998): Nuevas perspectivas sobre relajación. Bilbao, Desclee de Brouwer
- Barceló, T. (2008): La filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin. *Miscelánea Comillas*, 66(129), 413-438
- De la Cruz, J. (2008): *Llama de amor viva*. Burgos, Monte Carmelo.
- De Jesús, T. (1986): *Obras completas*. Madrid, BAC, p. 655.
- Del Vasto, L. (1975): *Vida interior i no violencia*. Barcelona, Publicacions de l'Abadia de Montserrat.
- Hadot, P. (2001): *La Philosophie comme manière de vivre: Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*. París, Éditions Albin Michel S. A.
- Heidegger, M. (2009): *Ser y tiempo*. Madrid, Trotta.
- Henry, M. (2007): *Filosofía y fenomenología del cuerpo*. Salamanca, Sígueme.
- López-González, L. (2013): Escuelas que meditan, escuelas que sienten. En López-González, L. (Coord.): *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*. Madrid, Wolters Kluwer. pp. 251-292.
- López-González, L. (2015): *Educación la interioridad*. Barcelona, Plataforma.
- López-González, L. (2018): *La sensación de Dios*. Madrid, San Pablo.
- López-Marín, M. (2018): La psicoterapia orientada al Focusing: una visión general. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), pp. 241-256.
- Marcos, J. A. (2005): La "atención amorosa" en clave de "presencia": S. Juan de la Cruz. *Revista de Espiritualidad*, 64, pp.263-278.

Merleau Ponty, M. (1975): *Fenomenología de la percepción*. Barcelona, Península.

Ortega y Gasset, (1929): *Notas del vago estío. Vitalidad, alma, espíritu. Fraseología y sinceridad*. [El Espectador. Tomo V]. Madrid, Revista de Occidente.

Nancy, J. L. (2006): *Corpus*. Madrid, Arena Libros

Riveros, E. (2019): *Un modelo procesal. Parafraseando a Eugene Gendlin*, Ph. D. Ecuador, Instituto ecuatoriano de Focusing

Tolle, E. (2007): *El poder del ahora* (6ª edición). Madrid, Gaia.

Weiser, A. (1999): *El poder del Focusing*. Madrid, Obelisco.

Wilber, K. (1985): *La conciencia sin fronteras*. Barcelona, Kairós.





La vida cotidiana se enriquece con la filosofía de lo implícito y el Focusing.

Salvador Moreno-López.

Resumen.

Presento experiencias y *sentipensares* que han surgido de mi proceso de comprensión experiencial de la *filosofía de lo implícito* y del Focusing de Eugene T. Gendlin. Comparto trayectorias y modos personales de encarnar su filosofía y el Focusing en la vida cotidiana, más que exponer los conceptos. Empiezo con el descubrimiento de mi *conciencia corporal* y el reconocimiento de que soy *interacción-con-otros-en-el-mundo*. Luego describo cómo estos conceptos experienciales han cambiado mis modos de orientar mis acciones cotidianas. Finalmente, describo algunas particularidades de cómo han ocurrido estos cambios en áreas tales como la comunicación interpersonal, la salud corporal y emocional, los viajes y la toma de decisiones.

Palabras clave.

Filosofía de lo implícito, Focusing, vida cotidiana, salud corporal y emocional, comunicación y decisiones.

Conciencia Corporal.

El punto de partida de estos *sentipensares* se ubica cuando descubrí, parafraseando a Gendlin (1981), que hay un *modo de conciencia y conocimiento corporal* con el que puedo orientar mis acciones e interacciones, un modo de conocer que tiene que ver con mis experiencias de vida y con ciertas características de mi *ser humano-encarnado-vivo*; un modo de conciencia corporal, desde el que integro y proceso información compleja, que me posibilita interactuar adecuadamente en las situaciones que vivo y generar bienestar en mi vida cotidiana, aunque no siempre me doy cuenta de ello.

Empecé a notar estas posibilidades casi jugando. Preguntándome ¿dónde guardé el pasaporte que no encuentro, dónde dejé estacionado mi auto esta mañana o dónde están las llaves? Y luego, sin pensar, sin palabras ni reflexión, esperaba a que llegara desde mi corporalidad un *movimiento dirigido hacia*, que me guiaba al lugar donde podía encontrar eso que buscaba. De pronto aparecía una sensación que impulsaba un movimiento, o mejor dicho, un proceso en movimiento que me invitaba a seguir dicha sensación. Cuando acepté la invitación y la seguí, quedé gratamente sorprendido; aunque mi lógica me dirigía hacia otro lugar y me decía que no podía ser de la manera como se sentía en mi cuerpo, los resultados corroboraban la precisión de las sensaciones.

No todo en la vida es lógico y racional, no todo se resuelve sólo pensando, las ideas son importantes mas no lo son todo, ni lo primero, son algunas nociones con las que me impulsaba a explorar esta nueva perspectiva en mi vida. Incluía también algunas afirmaciones de Gendlin (1962)

en las que señala que “el experimentar juega roles básicos en la conducta y en la formación del significado” (p. 3) y que “el significado se *forma* en la interacción entre el experimentar y algo que funciona simbólicamente” (p. 5). Pensé en dirigir mi atención a los recién nacidos. Sin palabras ni pensamientos ¿cómo viven los bebés? ¿Cómo se expresan? ¿Cómo se comunican? ¿Será que sus vivencias son caóticas y desordenadas porque supongo que no reconocen aún una *estructura externa*?

Observé bebés de semanas y meses y no me parecían desordenados. Ví videos de recién nacidos sobre el vientre de la madre moverse en dirección a los pechos y luego buscarlos para empezar a succionar y tomar la leche materna; los escuché llorar. Luego varias mamás me dijeron que podían diferenciar los llantos de su bebé y así saber si tenía hambre, cólico o sueño; algunas comentaron que sus esposos también podían hacer esta diferenciación. Les pregunté: ¿cómo lo haces? Con sus palabras me respondieron: –No sé, pero se siente. –¿Se siente? –Sí, se siente en el cuerpo (Moreno, 2019b). Qué interesante encontrar ese modo de conocimiento corporal también en estas situaciones. A estas personas les bastaba darse cuenta que identificaban cómo se sentía su bebé o qué necesitaba, atendiendo a las *sensaciones-con-sentido* al escucharlo llorar. De hecho, no tenían nombre especial para esas sensaciones ni pensaban mucho en ello, simplemente actuaban guiadas por ese sentir. Encontré también que no todas las mamás reconocían este saber, que algunas se sentían perdidas y angustiadas por no entender el llanto de su bebé. Llegué a ver mamás muy desesperadas, con su bebé llorando mucho, y ellas diciendo: –¿qué te pasa? ¿Dime qué tienes? Pensé que quizás ellas esperaban la respuesta en palabras, que el llanto no era una buena forma de comunicación porque no sabían cómo comprenderlo. Se angustiaban tan rápidamente, que no se daban cuenta de ciertas sensaciones que se suscitaban en ellas con el llanto de su bebé y que podían orientar sus interacciones para responder adecuadamente a sus necesidades.

Luego de esto, recordé mis años de juventud en los que para mí, pensar era *el modo* de comprender lo que ocurría y orientar mi comportamiento, los sentimientos, cuando los reconocía, eran más bien un estorbo. De las sensaciones que Gendlin (1962, 1983, 1984c) llama *sensaciones-con-sentido*, *no reconocía* noticia alguna. En retrospectiva, creo que ocasionalmente las identificaba, mas no sabía qué hacer con ellas y las ignoraba porque no encajaban en lo lógico y en lo socioculturalmente aceptado.

Ahora me doy cuenta de que gradualmente he llegado a reconocer y valorar un modo novedoso de *conciencia y conocimiento corporal* que, en un primer momento, parece intuitivo, prelógico y sin palabras. Y que al estar

en movimiento y transformación continuos, en las interacciones que vivo con/en mi ambiente, implica un *movimiento-hacia-adelante* de expresión o simbolización precisa, para enseguida dar paso a una nueva *sensación-con-sentido*. Este *saber corporal*, cuando le hago caso, orienta con precisión y pertinencia lo que digo y hago en mis acciones cotidianas (Gendlin, 1981, 1991).

Centrar la atención en la toma de conciencia de esta modalidad de *conciencia-conocimiento corporal* ha venido a trastocar algunas creencias y hábitos aprendidos en las culturas en las que he vivido. Así, asumí que conocer es primordialmente un *proceso* y no algo estático; si uso una analogía, ahora me parece que conocer es más como una película que como una fotografía. Es movimiento y no un momento dado detenido; es interacción de escenas y no colección de imágenes fijas. Esto contradecía lo aprendido durante muchos años en la escuela; de esas experiencias, me quedé con la idea de que si algo estaba en un libro, una teoría, por ejemplo, era para siempre; y también con la creencia de que si estaba en el libro, debía ser cierta. Pocas veces me pregunté con genuina curiosidad por el proceso sobre cómo esa teoría se había construido, por los fenómenos que se habían observado y cómo se habían hecho la observación y el registro. Si ya estaba calificada de *científica*, eso debía ser suficiente para darle crédito.

La interacción en primer lugar.

Al leer a Gendlin (1973, 1996, 2004), uno de los enunciados que más me ha impactado es: *¡la interacción en primer lugar!* Es un enunciado que me resuena mucho y que se expande como ondas de eco por el aire, como ondas de agua en un lago y como vibraciones tenues *in crescendo* en mi corporalidad. Paulatinamente aparecen algunas sensaciones de mi comprensión sentida de esta propuesta de Gendlin. La *interacción primero* parece implicar cambios significativos en los referentes filosóficos, conceptuales y éticos con los que vivo. Los seres vivos no somos máquinas, no somos unidades separadas, la relación causal entre variables no es el mejor modelo para comprendernos como seres vivos (Gendlin, 2007). Desde el principio somos seres en *interacción*, nos influimos mutua y simultáneamente, dentro de una complejidad en movimiento, entonces hay que cambiar el pensamiento lineal de causa-efecto como perspectiva prioritaria para no tratarnos en el vivir cotidiano como si fuéramos máquinas. Afortunadamente, hay otros modelos para orientar nuestra comprensión y acciones; están un modelo ecológico y el modelo procesal de Gendlin (1999, 2007). Desde esta perspectiva, empecé a escuchar de manera diferente cuando una persona en la consultoría terapéutica decía: –Es que mis padres o mi pareja me hacen enojar, y luego agrega: –si ellos hicieran algo diferente, yo no me enojaría. Esta consultante supone que la causa y la responsabilidad de su enojo están en la otra persona; por lo tanto, espera que la solución venga desde aquella; parece que mientras tanto no hay mucho que pueda hacer, y sinceramente así pensaba yo también en mi cotidianidad. Las personas o las circunstancias me hacían sentir bien o mal. Parecía que no había mucho que dependiera de mí, o en contraste, me plan-

teaba que yo era el responsable único y absoluto de que otras personas se sintieran bien o mal. La carga era pesada en ambos sentidos. Así que escuchar esto de *la interacción primero* empezó a proponer una nueva perspectiva, diferente a las relaciones de causa-efecto. Me pregunté ¿será que en cada situación hay algo que depende de mí y algo que depende de otros y las circunstancias? ¿Será en que en cada momento me muevo no sólo desde mí sino también desde las influencias que siento? Un pequeño paso en otra dirección, todavía con resabios de dicotomías y unidades separadas que, sin embargo, posibilita un movimiento orientado a reconocer que aun cuando no todo depende de mí, algo hay que puedo hacer para colaborar en un cambio. Ahora tengo presente que mis acciones y nuevas actitudes no siempre generarán un cierto resultado anticipado. Es decir, empecé a darme cuenta de que con mi presencia interactiva, mis actitudes y mis acciones *contribuyo* a que las situaciones vividas se *transformen*, aunque muchas veces sea de una manera y en una dirección inesperadas. Con estos nuevos *sentipensares* empecé a cuestionar el famoso *control de mi vida*, a reconocer que en el vivir no puedo planear y controlar todo, y que ello no implica ser menos capaz, incompetente o irresponsable. Así mismo, comprendí que si acepto la incertidumbre, la complejidad y la interacción como características fundamentales del vivir podré generar mejores alternativas en mi vida cotidiana.



Sentipensar con Gendlin (1993) en un *cuerpo situacional*, un *cuerpo planta* y un *cuerpo que implica el siguiente paso adecuado* ha ampliado y complementado mi horizonte de la interacción.

Con la faceta de *cuerpo situacional* reconozco que *siento corporalmente* la *complejidad implícita* de las situaciones que vivo. Y que ello significa un conocimiento diferente al que puedo pensar desde los cinco sentidos separados o desde un análisis lógico, que no viene inicialmente en palabras y que incluye mi historia personal/cultural. Desplegar el conocimiento de esa complejidad requiere de un proceso, que es más como una película no-lineal y no sólo de una fotografía o una escena detenida. En la vida cotidiana este reconocimiento del *cuerpo situacional* es también una invitación a ponerme atención desde lo sentido corporalmente, y más específicamente *desde el experimentar sentido* de la compleji-

dad de cada situación en que me encuentro. Una invitación a *hacer una pausa* y a darme tiempo, cuando ello es posible, para atender a ese *referente directo* de mi experimentar, o para confiar en los impulsos que surgen desde ese fluir de *sensaciones-con-sentido*, cuando no es pertinente pausar.

La faceta de *cuerpo planta* ha insistido para que cambie esa costumbre tan arraigada de querer pensar, analizar y explicar todo, como *el único* modo válido para comprender las circunstancias del momento, tomar decisiones y orientar mis acciones. Me recuerdo que como *cuerpo planta* capto información de la complejidad de las situaciones, más allá de lo consciente y de los cinco sentidos. Y siguiendo a Gendlin (1993) puedo decir que con esta información, elaborada también con el conocimiento lingüístico y situacional, oriento mis interacciones, aunque no sea completamente consciente de ello.

En relación con el cuerpo que *implica el siguiente paso adecuado* es un alivio reconocer que no tengo que saberlo todo por anticipado, que las palabras y las acciones van ocurriendo en su momento, si me permito expresarme desde mi experimentar (Gendlin, 1991, 2007, 2009). Ello también me ha permitido descubrir que en situaciones como las de dar una conferencia o facilitar un taller; interactúo mejor cuando sigo mi sentir corporal en movimiento, en lugar de actuar con base en un guión preestablecido. Dado que ya tengo experiencia en el tema y que he preparado el evento, puedo dejar a un lado el guión y orientar mi interacción con los participantes desde mi experimentar.

Así, con una conciencia nueva de mi interactuar en el mundo, empecé a prestar especial atención a la comunicación.



La comunicación en la vida cotidiana y en el acompañamiento terapéutico.

Desde mis *sentipensares* en relación con la *filosofía de lo implícito* he aprendido a poner más atención en comprender los *significados* comunicados por las personas con las que interactúo. He *clarificado vivencialmente* que

la comunicación no se da exclusivamente a través de las palabras y que incluso éstas con frecuencia no expresan lo más importante de un proceso comunicativo. Hay que atender y tomar en cuenta también la *música de la voz* y la *música del hablar* (Dana, 2018; Gendlin, 1962; Moreno-López, 2009, 2014; Moreno-López y Luna-Sillas, 2016) y las diversas *expresiones corporales* (*miradas*, gestos, movimientos, posturas, distancias), los *silencios* y las *pausas*, así como el *contexto* de las interacciones para lograr comprensiones más precisas.

Atender a mi experimentar me ayuda a verificar si lo que voy diciendo y expresando con mi música del hablar es *lo que realmente quiero decir*, o si es necesario buscar otras palabras u otros tonos para expresarme con más precisión. Tengo presente que estoy en un proceso que se genera, que va ocurriendo a medida que el experimentar se *lleva hacia delante* en su implicación (Gendlin, 1996). Es decir, he aprendido que al hablar, clarifico momento a momento mis *sentipensares* y lo que quiero expresarle a otras personas. Contrario a lo que había aprendido, ahora reconozco que en la conversación *clarifico* mis sentipensares, y lo que quiero comunicar; no es como antes que primero tenía que aclararme lo que quería decir y luego decirlo. Estoy cierto que no siempre las primeras palabras muestran con precisión lo que quiero compartir. Lo novedoso ahora es reconocer que al hablar, al escucharme y al relacionarme con otra persona, puedo corregir, modificar, ampliar y precisar diferentes aspectos (informativos, afectivos, valorales, culturales, etc.) de lo que quiero expresar y comunicar (Gendlin, 1962, 1984c, 1996, 1999; Moreno-López, 2014). Adicionalmente, tomar conciencia de mi experimentar me ayuda a comprender mejor a otras personas y puedo incluso identificar si está ocurriendo algún malentendido en la conversación. Es también un recurso muy valioso para captar los *significados sentidos corporalmente* y los *afectivos* que muchas veces no se expresan con las palabras. De esta manera me posibilito responder adecuadamente a las expresiones de los demás, tomando en cuenta también lo no-dicho.

Ahora bien, existen culturas en las que la comunicación verbal no es muy explícita y directa. En algunas situaciones, los mensajes importantes se insinúan, se “dan a entender” justamente a través de la *música del hablar*, de las *expresiones corporales*, de los *silencios* y de *lo que no se dice*. La resonancia corporal me parece especialmente importante para captar estas facetas de la comunicación interpersonal. Puedo entonces darme cuenta de que la otra persona dijo algo, y al mismo tiempo de que parece querer expresar algo diferente. En la vida cotidiana esta discrepancia ocurre, por ejemplo, si no me atrevo a declinar abiertamente la invitación de otra persona para que no se sienta lastimada o desairada, o bien cuando experimento sentimientos encontrados y no quiero mostrarlos todos porque considero que algunos no son pertinentes de expresar en ese momento.

Por otro lado, en el acompañamiento terapéutico suele haber momentos en los que un consultante contacta con sentimientos difíciles de revelar y expresar, como cuando siente mucho miedo, vergüenza o culpa, o con experiencias tan dolorosas que preferiría mejor no hablarlas. Y entonces, lo que dice puede ser confuso o

muy abstracto para mantener esos sentimientos ocultos, consciente o no conscientemente. Sin embargo, los sentimientos se expresan inadvertidamente a través de la voz y los gestos. Si estoy atento a la resonancia corporal suscitada por las expresiones de la otra persona, es más probable que pueda reconocer facetas y significados de las comunicaciones, que no ha verbalizado (Gendlin, 1962, Moreno, 2021). Y luego, desde esa comprensión más amplia, puedo orientar mejor mis modos de interactuar con ella para propiciar, gradualmente, que ella contacte, reconozca, acepte y exprese adecuadamente la diversidad y complejidad de sus *sensaciones-con-sentido*, emociones y sentimientos.

El *silencio* también ayuda a la resonancia corporal, es una buena vía para sentir lo que la otra persona siente. Cuando estoy en silencio puedo sentir con más claridad mis sentires y los de la otra persona. Es por ello que, a veces, nos incomoda o asusta estar en silencio con otra persona. Puedo sentirme desprotegido, expuesto, cuando necesito ocultar algunos de mis sentimientos. Por otro lado, reconozco también que el silencio da la oportunidad de compartir vivencias intensas y significativas, sin palabras, que pueden sentirse como un *profundo y valioso encuentro*.



Cuando escucho, dejo que la *música del hablar* resuene en mi cuerpo y atiendo a las sensaciones que suscita; así estoy realmente presente con la persona en la situación y puedo comprenderla mejor. Tengo presente que la *música de su hablar* expresa su estado de ánimo, sus emociones y sentimientos, y muchas veces también cómo se vive en relación conmigo o en diferentes situaciones de su vida. Por todo esto, estoy más atento ahora a identificar situaciones en las que una persona parece necesitar más que yo *capte y comprenda* cómo se siente y no tanto que *responda* a lo que dice. Incluyo por supuesto el darme cuenta de cómo se siente ella en relación a lo que siente. Esto es importante porque también orienta mis respuestas y expresiones. Es diferente, por ejemplo, que una persona se sienta temerosa de lo que siente, a que se sienta avergonzada o culpable, o bien a que se sienta orgullosa y confiada de sus sentires. Y aunque aquí resalto el aspecto de la *música*

del hablar, cuando estamos en una conversación cara a cara, también están incluidos tanto la *mirada* como los *gestos, posturas y movimientos* de una manera muy importante como medios de captar las vivencias y sentimientos de la otra persona y de expresar los nuestros (Gendlin, 1962; Moreno, 2021).

Es sorprendente lo que puedo captar del estado de ánimo y de los sentimientos de otra persona cuando atiendo y estoy abierto a recibir sus expresiones: su voz, su mirada, los gestos de su cara, su modo de tocar, sus movimientos, su postura, su distancia/cercanía, sus silencios y sus palabras con sus significados personales. También es sorprendente lo que ocurre en las interacciones cuando me permito sentir lo que sea al estar con otras personas. Ellas se sienten atendidas, respetadas, comprendidas. Incluso cuando equivoco mi comprensión, creo que puedo captar más rápidamente señales de que eso ha ocurrido, y buscar modos de corregir. En la vida cotidiana todo esto contribuye a enriquecer y mejorar mis relaciones interpersonales (Gendlin, 1981, 1991).

Cuando me expreso, la *música de mi hablar*, las miradas, los gestos y movimientos me muestran ante los demás; a veces mucho más de lo que me doy cuenta porque no responden del todo a mis controles conscientes. Las personas con las que interactúo responden a estas expresiones, consciente e inconscientemente. Más aún, en ocasiones, ellas tienen más claridad de mi expresión que yo mismo. Es importante reconocer que en mis interacciones comunico más de lo que me doy cuenta. Ignorarlo puede mantenerme en la confusión y el desconcierto cuando no logro entender qué pasó que la otra persona dijo o hizo algo muy diferente a lo que yo hubiera esperado. Creí comunicar una bienvenida y ella parece responder con indiferencia, por ejemplo.

En el acompañamiento terapéutico, modular mi *música del hablar* puede ser un medio para facilitar el reconocimiento del consultante de sus propios sentimientos y suscitar su resonancia corporal con expresiones que pueden apuntar a una simbolización precisa de su experiencia. A veces hay que probar las mismas palabras dichas con diferentes músicas hasta encontrar la expresión *-palabramúsica-* en la que la *sensación-con-sentido* se reconoce y cambia. Al mismo tiempo, es una oportunidad para recordar que la simbolización precisa del experimentar a veces viene en sonidos y no en palabras. Cuando a una persona le resulta difícil dejar salir sonidos sin palabras, éstas pueden ser el pretexto adecuado para hacer los sonidos requeridos (Moreno, 2021).

La *música del hablar*, como las palabras, está impregnada de historias, experiencias, lugares, culturas y personas (Moreno-López, 2009). Hay tonadas que se sienten agresivas, amenazadoras, regañonas, culpadas, y tonadas que se sienten tranquilas, apaciguadoras, protectoras, liberadoras. Tonadas alegres y tonadas tristes, tonadas festivas y tonadas de enojo. Hay también tonadas con varios sentimientos y emociones simultáneos, que compiten entre sí para mostrarse/ocultarse. Hay tonadas que parecen olvidadas y que en algún momento, al escucharlas, inesperadamente nos disparan sensaciones y emociones que nos remiten a

otros momentos y circunstancias de nuestra vida. En la complejidad de la vida cotidiana reconocemos cuando una misma tonada suena y se siente diferente de una persona a otra. Y así un tono que en una región del país suena familiar, fuerte y reafirmante, a personas de otras regiones les parece agresivo, desmedido y pedante. Cuando no nos percatamos de estas diferencias, la comunicación y la interacción se dificultan.

Finalmente y en relación con las palabras, me ha resultado significativo considerarlas con las siguientes características: tienen historia; están vinculadas a personas, situaciones, imágenes y afectos; tienen colores, olores y sabores; cambian sus significados con los contextos, momentos y personas (Moreno-López, 2009). Esto, en la práctica, me propone considerar que cada persona tiene su *propio idioma* para comunicarse. Y aunque use palabras que me resulten conocidas y familiares, haré bien en no apresurarme a creer que entiendo el sentido que la otra persona les da, en un momento dado (Gendlin, 2009). Me conviene más estar atento, escuchar experiencialmente, dejarme resonar y ¡sin duda alguna! verificar con frecuencia, para cerciorarme de que efectivamente mi comprensión de la otra persona es precisa.

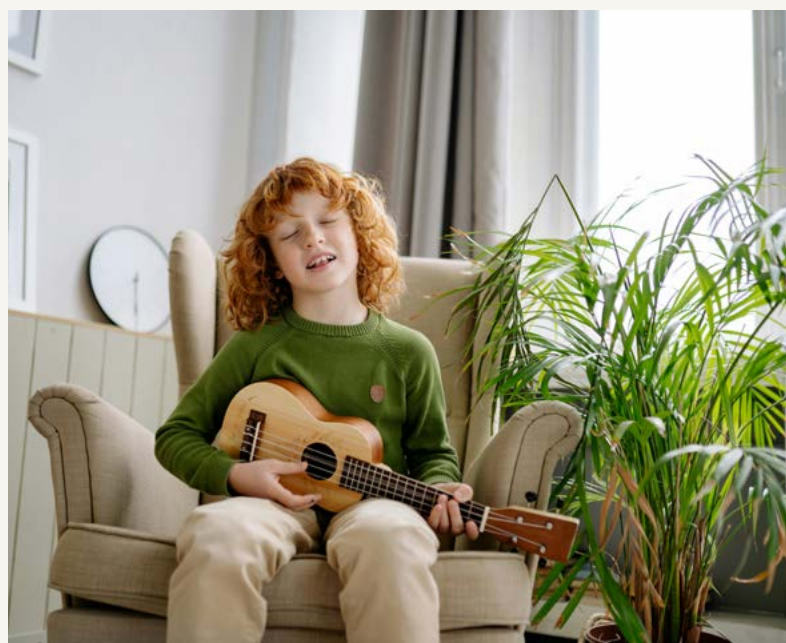
Paso ahora a compartir algunos *sentipensares* en relación con la salud corporal y socioafectiva.

Cuidado y promoción de la salud corporal y socioafectiva.

Cuando era joven padecí muchas dolencias gastrointestinales, entre ellas la gastritis. En su atención tenían prioridad los medicamentos y las restricciones alimenticias. De vez en cuando escuchaba que los factores emocionales podrían estar también involucrados en mis malestares, pero al final se trataba de un asunto médico en el que me tocaba seguir al pie de la letra las indicaciones que me daban. Luego, cuando adulto joven, me dí cuenta que necesitaba también una atención especializada para resolver mi sufrimiento y dificultades socioemocionales. Me asustó la intensidad de mi sentirme deprimido y cómo afectaba mi vivir cotidiano y mis relaciones interpersonales. Durante varios años estas dos facetas de mi salud parecían un tanto independientes, marchando cada una por su lado. Hasta que poco a poco empecé a vislumbrar un horizonte diferente.

Estar enfermo me afectaba emocionalmente. Ir al doctor, hacerme análisis clínicos, tomar medicamentos, tener restricciones alimenticias, eran actividades que me suscitaban temores y preocupaciones. Adicionalmente, fui sintiendo una incomodidad creciente respecto al modo de relación entre médico y paciente, en la que el primero ordenaba e indicaba las acciones a realizar y a mí me tocaba obedecer y seguir las indicaciones sin protestar. Cuando algunas veces pregunté por una descripción diagnóstica más allá de las etiquetas y por una explicación sobre el tratamiento a seguir, sentí que insinuaban que hacía “preguntas de más”, que no era adecuado que las hiciera. Y entonces empecé a preguntarme por mi responsabilidad en la promoción y el cuidado de mi salud. Empecé a cuestionar el sentido y

finalidad de la atención de los profesionales de la salud y el modelo de relación e interacción con el que trabajan muchos de ellos (Gendlin, 1984b). Observando, leyendo, conversando, reflexionando, me pregunté si la salud corporal es una cuestión solamente biológica o si tiene que ver con otros aspectos de la vida cotidiana. Por supuesto que la alimentación y las condiciones de higiene pronto aparecieron como factores adyacentes, casi siempre vistos como cuestiones individuales y familiares y no tanto como fenómenos *socioeconómicos-culturales*. Lo psicológico y emocional, de a poco fue siendo reconocido también como un aspecto adicional a considerar, aunque sin explicaciones ni conexiones claras. Hablar de problemas psicosomáticos se convirtió en una manera insuficiente de buscar conectar lo biológico con lo emocional (López-Ramos, 2011, 2013).



Cuando empecé a comprender la *filosofía de lo implícito* y el Focusing me di cuenta que había direcciones y procesos para entender y vivir la salud de una manera integral y no “en pedacitos” como antes la veía y como parece seguir conceptualizada en muchas de las prácticas médicas (López-Ramos, 2011; Moreno-López, 2010; Prado, 2006). Soy cuerpo-ambiente en interacción. Mi corporalidad sólo se comprende *siendo* y viviendo en interacción con un ambiente. Las emociones y los sentimientos son cualidades de mi vivir y sentir en un *cuerpoambiente-cultural lenguaje* (Gendlin, 1996; López-Ramos, 2011). Puedo *sentipensar* el bienestar corporal y el bienestar socioemocional como facetas de una totalidad compleja y dinámica. Ahí están incluidos, mi trayectoria, los entornos, los contextos y las personas con las que he interactuado de alguna manera. Y puedo también buscar desde mi *ser-en-interacción-un-cuerpo-que-implica-el-siguiente-paso-adecuado* las vías para cuidar y promover y recuperar mi salud (Berteuris, 2007; Frezza, 2016; Gendlin, 1981, 1993, 2007; Lamboy, 2012; Moreno, 2010; Prado, 2006 y 2014). He ido descubriendo en familiares, amigos, consultantes y en mí mismo que, cuando nos escuchamos pausadamente desde las *sensaciones-con-sentido*, vamos develando los significados implícitos de muchos de nuestros malestares, aludiendo a nuestros estilos y condiciones de vida, mismos que no se contraponen con

el reconocimiento de la influencia de factores patógenos o de lesiones en nuestros problemas de salud. Estas observaciones coinciden con la experiencia de colegas como Berteuris (2007), Frezza (2016), Nayowith (1999) y Prado (2006 y 2014).

En los últimos años he atendido con mayor cuidado las cuestiones de la salud corporal, la de otras personas y la mía. Ratifico la importancia de la escucha empática experiencial, en una relación respetuosa de acompañamiento porque cuando me escucho desde mi cuerpo/organismo, sin prisas ni pre-juicios, y estoy acompañado por alguien que me valora como persona y se permite compartir mi experienciar sin buscar imponerme sus direcciones ni convicciones, encuentro que desde mi dimensión orgánica voy descubriendo modos acertados de atender y actuar para cuidar mi salud. Esto no significa que no requiera información o saberes técnicos; sólo que necesito estar abierto a buscarlos y a recibirlos en un diálogo franco y respetuoso con otras personas, incluido el personal de salud (Moreno-López, 2018, 2019a).

Como *persona-consultante* espero que el médico me escuche como ser humano en una trayectoria, no sólo como un conjunto de síntomas y malestares que busca organizar y entender desde sus modelos interpretativos. Espero considere que mis problemas de salud responden a múltiples factores interrelacionados, no todos tan fácilmente identificables.

Y si el personal de salud ha de cuidar también de sí integralmente, pienso que les serviría aprender a escucharse a sí mismos desde su experienciar. Ello les haría posible: comprender mejor a los consultantes, bajar el desgaste emocional por su trabajo y disminuir la acumulación de estrés, además de mejorar sus interacciones con pacientes, familiares y colegas. Adicionalmente, es muy probable que mejoraran sus apreciaciones e intervenciones clínicas, aprovechando mejor lo aprendido, explícita y tácitamente, en su experiencia. Este tópico es tan amplio que da tema para otro texto.

Me queda claro que muchas de las dolencias y síntomas corporales tienen un mensaje sobre nuestro vivir, que traen también sugerencias de acciones a realizar para cuidar y recobrar nuestra salud cuando los escuchamos desde el experienciar (Berteuris, 2007; Frezza, 2016; Maté, 2022; Gordon, 2021). Pero, en la cultura dominante en que vivo no es frecuente encontrar personas que confíen y aprecien la *sabiduría corporal*, no hay tiempo ni circunstancias propicias para escucharnos con calma y compañía desde esa *conciencia corporal* sobre la que Gendlin (1981) nos ha llamado la atención. Por lo mismo, requerimos de un interés y de una decisión personales para crear por nuestra cuenta situaciones propicias para un vivir corporal, emocional, social, ética y espiritualmente saludable, relacionándonos y colaborando con quienes comparten estos puntos de vista y estos valores.

Los viajes.

Viajar suele mostrarme con más claridad la incertidumbre del vivir. Planifico lo necesario: fecha y hora de

salida, medio de transporte, destinos, hospedaje, fecha y hora de regreso y presupuesto estimado. Al mismo tiempo, me mantengo abierto a los cambios que puedan suscitarse en el recorrido, porque en él puedo encontrar lugares inesperados que quiera visitar más tiempo o bien lugares que no me interesen. Confiar en mi experienciar posibilita esta apertura y buena disposición a lo inesperado, a lo nuevo y a lo diferente; al mismo tiempo me da recursos para atenderlos creativamente. Lo que aprendo en cada viaje se va integrando en mi *sabiduría corporal* y, en ocasiones, me sorprende realizando acciones inesperadas que resultan muy pertinentes para las circunstancias. Luego me pregunto ¿qué me llevó a realizar esa acción? Y respondo que desde mi *cuerpoorganismo* capté la complejidad de la situación y el experienciar orientó dicha acción.

Suelo reunir la información que considero necesaria para el viaje. Sin embargo, a veces al estar en un lugar he tenido la sensación de que era conveniente actuar de manera diferente a la información que tenía, y el noventa por ciento de las veces ha resultado ser una decisión adecuada. En algunas ocasiones la acción ha sido buscar información adicional, otras seguir una ruta distinta o bien esperar a que aparecieran nuevas opciones.

Desde otra perspectiva, atender al experienciar me posibilita apreciar y disfrutar de manera diferente los lugares, las personas, los paisajes, los museos, la comida y la música. Entro a un edificio, un jardín o una plaza con la intención de dejarme sentir en todo mi cuerpo cómo se sienten los distintos lugares. Además de lo que puedo apreciar con mis ojos, mis oídos y mis pies al recorrerlos, me interesa descubrir las sensaciones que van apareciendo y que supongo tienen que ver más con una apreciación global que desde mi *cuerpoorganismo* hago de dichos espacios. Desde ahí, encuentro mis modos de relación con esos lugares y mis vivencias. Es una nueva modalidad en mi forma de apreciar, sentir y conocer.



Algo parecido ocurre si contemplo una pintura, una escultura o un paisaje. Dejarme sentir mi estar ahí frente a *la joven con el arete de perla* (Vermeer), *el pensador* (Rodin) o *el lago de Zirahuén* (México) suscita una vivencia indescriptible, gozosa, que me maravilla y me permite apreciar la complejidad de las experiencias.

Cuando estoy fuera de mis lugares conocidos, captar rápidamente la seguridad o riesgo que puede haber en un determinado sitio o con alguna persona es valioso para el cuidado y la seguridad personales. Contar con información confiable es importante. Al mismo tiempo, hay decisiones que tomar sobre la marcha, sin mucho tiempo para reflexionar. En una ocasión, por falta de información, empecé a caminar por un área de la ciudad que se veía bien y en la que, sin embargo, pronto empecé a sentirme incómodo. Esta incomodidad se transformó en temor y en ciertas sensaciones que me invitaban a cambiar de rumbo. Decidí hacerlo. Después, algunas personas me comentaron que esas calles no eran muy seguras para los turistas. Este tipo de experiencias ha sucedido también en la otra dirección. He conocido barrios que resultaron ser muy bonitos y disfrutables porque algo en mí me llevó en esa dirección y me dejé guiar por mi *apreciación corporalmente sentida*.

En los viajes, al mismo tiempo que confío en mis intuiciones, me recuerdo que conviene tener información y apreciaciones de quienes conocen muy bien los lugares. Si bien las experiencias de viaje van dando mayor certeza a mi *sabiduría corporal*, también es necesario recordar que cuando ingreso a un lugar o a una cultura con características muy diferentes a otros que he visitado, integrar la información anticipada con la apreciación corporal del momento es fundamental. El conocimiento y la comprensión del mundo enriquecen la *sabiduría corporal* (Gendlin, 1984a; Moreno, 2018, 2019a).



Las decisiones.

En la vida cotidiana tomo muchas decisiones de modo automático. Cuando esto ocurre, no me doy cuenta de que estoy decidiendo. Simplemente hago “lo de siempre”. Sin embargo, cuando me disgusta lo que voy a hacer, o cuando la decisión me parece riesgosa o muy importante, entonces atiendo a mis *sentipensares* y a mis *sensaciones-con-sentido*.

A veces es sencillo tomar decisiones y en ocasiones se siente muy difícil o riesgoso decidir, como cuando aparecen temores a equivocarme, a cometer un error o a dejar ir una buena oportunidad. Si identifico sentimientos encontrados y argumentos en controversia, puedo

intentar analizar los diferentes factores involucrados e identificar las razones a favor y en contra. Al contrastar todos esos elementos, ellos parecen cambiar de valor y peso a cada momento, y así no siento claridad alguna para decidir. Este modo analítico de intentar tomar una decisión ya no me resulta adecuado. Necesito algo más incluyente, un procedimiento que contemple de manera global todos los diversos y contradictorios aspectos que están presentes en la situación en la que tengo que decidir. Un modo de tomar la decisión que dé cabida a información, ideas, juicios, sentimientos, emociones, sensaciones y valores, y que no intente excluir faceta alguna con tal de resolver las diferencias y las contradicciones.

Encontrar que mi cuerpo es *situacional* y sabe cómo dar *el siguiente paso correcto* ha mostrado otra alternativa para la toma de decisiones (Gendlin, 1991; Lamboy, 2012). Ahora, si es posible, primero reúno la información pertinente en relación con la decisión a tomar, converso con algunas personas, observo y escucho. Y luego me pregunto: ¿cómo me siento en relación a la situación sobre la que voy a decidir? Aquí, espero sin prisas a que aparezcan sensaciones que respondan a la pregunta. Las acojo y las atiendo. Posteriormente dejo que se expresen de la manera que necesiten hacerlo y ahí sigo un proceso al modo de Focusing. En algunos casos, cuando tengo dos o tres alternativas identificadas, –ir, no ir, o ir un rato a una y luego a otra–, por ejemplo, me pregunto cómo se sienten cada una. Les doy tiempo para mostrar su sentir y para expresarse. Lo hago varias veces, las que sean necesarias hasta que repentinamente haya un cambio significativo en mis sensaciones que me indica, con tranquilidad y certeza, qué decidir. Si bien no es un procedimiento infalible, lo encuentro altamente confiable, tanto por los resultados de mi decisión como por la paz y tranquilidad con que me quedo.

Hay situaciones que requieren tiempo y paciencia para decidir sobre ellas; por ejemplo, jubilarse, casarse, cambiar de casa o trabajo, hacer un viaje largo. En estos casos suelo darme tiempo, en diferentes momentos y días, para reunir la información pertinente y para explorar cómo se siente todo eso en relación con la situación a atender. He aprendido que es importante reconocer y hacer un lugar para *todas* las sensaciones y sentimientos que surgen en el proceso, escuchar también los diferentes pensamientos, y atender a las imágenes y recuerdos que aparezcan. Todos esos aspectos de mi experiencia tienen algo valioso que aportar, en la medida en que pueda reconocerlos e integrarlos desde mis *sensaciones-con-sentido*. Me parece que este es un *proceso confiable* para tomar decisiones. Puedo contrastarlo con algunos casos en los que decidí en contra de mi decisión experiencial y que en retrospectiva me parecen decisiones equivocadas. En esos casos, me encontré con la fuerza de mis argumentos lógicos que apuntaban hacia una decisión mientras que las *sensaciones-con-sentido* hacia otra. Ahora tengo más claridad respecto a que la razón y el análisis lógico *solos* no son mejores que cuando están adecuadamente integrados con los afectos y el experienciar. Tengo confianza para hacer a un lado las consignas culturales de que es mejor pensar con la cabeza fría y que hay que hacer a

un lado las emociones y sentimientos para que no afecten negativamente la decisión. Ahora prefiero integrar la energía constructiva de las emociones en las decisiones. Y, por supuesto, el *cuerpoorganismo*, tan poco valorado culturalmente, tiene ahora su lugar y su importancia en mis decisiones.

A manera de conclusión

Sin duda alguna que varios aspectos de mi práctica profesional se han ido transformando a medida que *incorporo y comprendo* la filosofía de lo implícito, y mantengo una práctica constante de Focusing. Sin embargo, en este texto me he referido sobre todo a implicaciones y cambios que han ocurrido en algunos aspectos de mi vivir cotidiano.

Redescubro la *sabiduría corporal* como esa forma de conciencia corporal desde la que puedo orientar con pertinencia y creatividad mis acciones diarias y mi comunicación en mis relaciones interpersonales. Abandono el querer explicar y entender racionalmente todo y de buscar el control de los resultados de mis interacciones con otros. Me permito reconocer y aceptar la incertidumbre y la complejidad, el movimiento y el cambio permanentes. Puedo sentir a veces difícil esperar sin claridades y al mismo tiempo aprecio el valor de no empujar ni forzar el fluir de *sensaciones-con-sentido* que experimento orgánicamente.

Ahora prefiero hablar de *Mí(yo)Cuerpo* en lugar de *mi cuerpo*. *Yo encarnado* en lugar del cuerpo como objeto. Se desdibuja y vuelve problemático pensar en interno y externo en relación con el cuerpo-medioambiente, y me inquieta encontrar, con otros, modos de ir más allá de las dicotomías subjetivo y objetivo, mente y cuerpo.

Entender lo que implica ser determinado y no determinado al mismo tiempo es todo un reto, para seguir avanzando en la comprensión de la propuesta de Gendlin (2007). Por ahora ayuda darme cuenta que desde mi corporalidad capto la complejidad de las situaciones que vivo y que desde las *sensaciones-con-sentido* puedo orientar mis interacciones, siguiendo la implicación del siguiente paso adecuado. Antes, era como dar un paso al vacío. Luego, en las experiencias del vivir cotidiano fui descubriendo que se trata de un proceso confiable. Así que ahora resulta más relajado orientarme de esta manera.

Los cambios en la dimensión comunicativa, en mis expresiones y en mis comprensiones, sin duda han mejorado mis relaciones interpersonales. Me sorprende de la complejidad de estas interacciones y los nuevos aprendizajes que voy logrando día a día. También me divierto con las confusiones y malentendidos que a veces ocurren en conversaciones cotidianas, aún con personas con quienes comparto algunos de estos referentes conceptuales y experienciales. Algo positivo es que contamos con recursos para identificar relativamente pronto cuando está ocurriendo algún malentendido. A veces hay que preguntar: –tú ¿de qué estás hablando? y luego, según sea la respuesta, aclarar: –¡Ah! Yo me refería a otra cosa! y seguir atendiéndonos desde nuestro experimentar para mejorar la comprensión mutua.



Identificar y valorar la *música del hablar* es algo especialmente importante. Me gusta usar esta expresión para referirme a diferentes características de la voz y del hablar con una analogía que invita a considerar una totalidad, una gestalt, y no elementos individuales que se suman. A muchas personas les ha hecho sentido. Además, aprecio cómo la *música del hablar*, los silencios y los gestos me permiten captar lo expresado más allá de las palabras, aun en esas ocasiones en que éstas se dicen para ocultar, distraer o confundir.

Me he referido también a algunos aspectos del cuidado y promoción de la salud porque ahora estoy más atento a ellos tanto en mi vida familiar como en mi trabajo. Se han abierto nuevos horizontes en el cuidado y promoción de la salud de otros y la mía.

Atender a mi experimentar, recibir y acoger las *sensaciones-con-sentido* que llegan, me permite tener paciencia y confianza para esperar a que las respuestas se vayan generando, para asumir la provisionalidad y parciali-

dad de lo que va ocurriendo, y para confiar que *senti-pensar* es mejor que sólo sentir o sólo pensar, tanto si se trata de un problema de salud corporal como si es una dificultad socioemocional, aún cuando esta distinción a veces es sólo heurística.

Finalmente, los viajes y las decisiones son dos ámbitos más en los que reconocirme en interacción y atenderme desde mis *sensaciones-con-sentido* se han llenado de mayor gozo, disfrute, cuidado y satisfacción. Y pienso que esto ha repercutido también en las personas con quienes convivo en mi vida diaria, impulsando así el *Buen-Convivir* (Boff, 2002, 2009).

Notas.

1. Sentipensares (sustantivo): neologismo que se refiere a expresiones corporales, vocales y verbales que muestran, integradas, sensaciones-con-sentido, emociones/sentimientos, pensamientos y acciones. Sentipensar (verbo): se refiere a procesos en los que interactúan y se integran sensaciones-con-sentido, emociones/sentimientos, pensamientos y acciones.
2. Música del hablar se refiere a ese "conjunto de cualidades sonoras que identificamos en las voces al hablar. Aspectos tales como: tono, ritmo, tempo, volumen, pausas y silencios, timbre y reverberación, todos como una totalidad." (Moreno y Luna, 2016).
3. El término trayectoria lo refiero aquí a la historia vivida de una persona, a un proceso con un presente histórico y una dirección hacia alternativas que buscan las mejores posibilidades de vivir las nuevas situaciones. Es un proceso que termina con la muerte.

Referencias.

- Berteuris, E. (2007). *Las partes por el todo*. Buenos Aires, Lumen.
- Blacher, E. & Blacher, Y. (2019). Atención a personas que padecen dolores, síntomas o enfermedades crónicas con Focusing. Workshop at the 28th International Focusing Conference, Mérida, Yucatán, México, March 6–10.
- Boff, L. (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la tierra*. Madrid, Trotta.
- Boff, L. (2009). ¿Vivir mejor o el buen vivir? *América Latina en movimiento*. Bajado el 4 de octubre de 2012, de: <http://www.alainet.org/es/active/29839>
- Frezza, E. (2016). *Focusing In. Focusing: El cuerpo sentido desde adentro*. Buenos Aires, Gran Aldea Editores.
- Dana, D. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy*. New York, W.W. Norton & Company.
- Gendlin, E.T. (1962). *Experiencing and the Creation of Meaning: A philosophical and psychological approach to the subjective*. New York, The Free Press of Glencoe.

Gendlin, E.T. (1973). Experiential Psychotherapy. In R. Corsini (Ed.) *Current Psychotherapies*, pp.317–352. Itasca: Peacock. Bajado el 6 de agosto de 2002, de: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2029.html

Gendlin, E.T. (1981). *Focusing*. Second edition. New York, Bantam Books.

Gendlin, E.T. (1984a). The political critique of 'awareness'. *The Focusing Folio*, 3(4), 139–157. Bajado el 16 de septiembre de 2013, de: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2133.html

Gendlin, E.T. (1984b). The obedience pattern. *Studies in Formative Spirituality*, 5(2), 189–202. Bajado el 5 de mayo del 2018, de: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2057.html

Gendlin, E.T. (1984c). The client's client: The edge of awareness. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-Centered Therapy and the Person-Centered Approach. New directions in theory, research and practice* (pp.76–107). New York, Praeger.

Gendlin, E.T. (1991). On emotion in therapy. In J.D. Safran & L.S. Greenberg (Eds.), *Emotion, Psychotherapy and Change* (pp.255–279). New York, NY: Guilford. Bajado el 18 de octubre del 2013, de: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2068.html

Gendlin, E.T. (1993). Three assertions about the body. *The Folio*, 12(1), 2133. Bajado el 18 de octubre del 2013, de: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2064.html

Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the experiential Method*. New York, NY: The Guilford Press.

Gendlin, E.T. (1999). *A philosophical car for focusers, 1999 model* [Internet page]. New York, NY: The Focusing Institute. Bajado el 20 de noviembre del 2002, de: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2186.html

Gendlin, E.T. (2004). Five philosophical talking points to communicate with colleagues who don't yet know focusing. *Staying in Focus. The Focusing Institute Newsletter*, 4 (1), 5–8. Bajado el 12 de diciembre del 2006, de: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2187.html

Gendlin, E.T. (2007). *Focusing: The body speaks from the inside*. Transcript of talk given at the 18th Annual International Trauma Conference, Boston, MA, June. New York: The Focusing Institute. Bajado el 1 de junio del 2008, de: http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2235.html

Gendlin E.T. (2009). We Can Think with the Implicit, As Well As with Fully-Formed Concepts. In K. Leidlmair (Ed.), *After Cognitivism: A reassessment of cognitive science and philosophy* (pp.147–161). Dordrecht, Netherlands: Springer. Bajado el 18 de abril del 2016, de:

http://previous.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_we_can_think_with_the_implicit.pdf

Gordon, A. & Ziv, A. (2021). *The Way Out. A Revolutionary, Scientifically Proven Approach to Healing Chronic Pain*. New York: Penguin Random House.

Lamboy, B. (2012). *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

López-Ramos, S. (2011). *Lo corporal y lo psicossomático. Aproximaciones y reflexiones VII*. Ecatepec, México: CEAPAC Ediciones.

López-Ramos, S. (2013). *La construcción de lo corporal y la salud emocional*. Ciudad de México, México: Editorial Los Reyes.

Maté, G. (2022). *The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture*. New York: Penguin Random House, Kindle Edition.

Moreno-López, S. (2009). *Descubriendo mi Sabiduría Corporal, Focusing*. Guadalajara, México: Focusing México.

Moreno-López, S. (2010). Vivir saludablemente y Enfoque Corporal. *Prometeo*, No. 58, 32–38.

Moreno-López, S. (2014). On becoming a focusing-oriented psychotherapist. In G. Madison (Ed.), *Emerging Practice in Focusing-Oriented Psychotherapy. Innovative theory and applications* (pp.244–258). London, United Kingdom: Jessica Kingsley publishers.

Moreno-López, S. (2018). Actualizing tendency, organismic wisdom and understanding of the world. In M. Bazzano (Ed.), *Re-Visioning Person-Centered Therapy* (pp. 93–109). Abingdon, United Kingdom: Routledge.

Moreno-López, S. (2019a). Tendencia actualizante, sabiduría orgánica y comprensión del mundo. *Revista En-Foco*, No. 3, enero, 16–27. Bajado el 5 de febrero del 2019, de: http://www.focusing.es/en-foco_revista/en_foco_3.pdf

Moreno-López, S. (2019b). *Sabiduría corporal: Testimonio de una mamá*. Bajado el 2 de julio del 2019, de: <https://youtu.be/C3aWVgbzxdA>

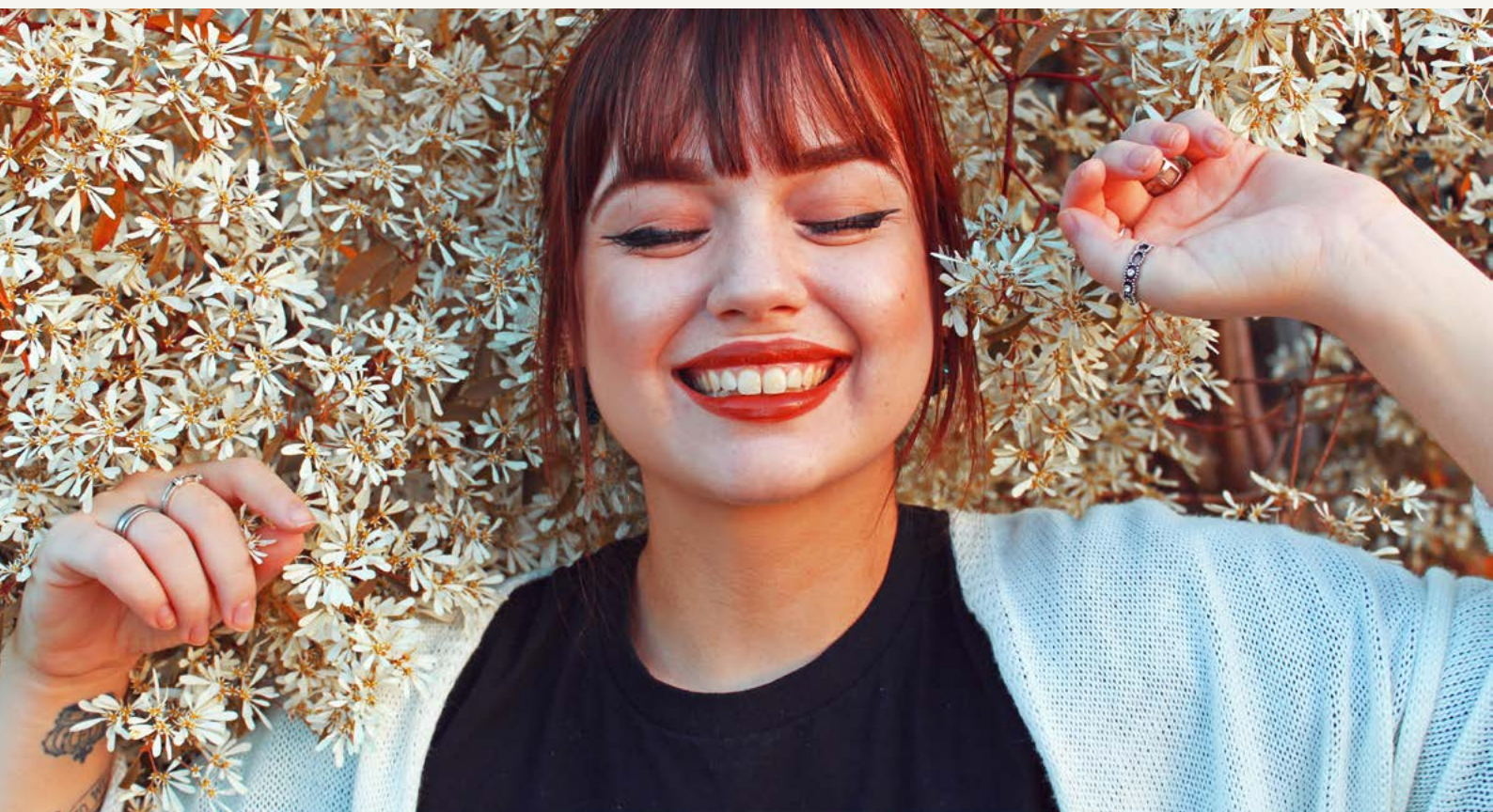
Moreno-López, S. (2021). Música del hablar y Dúo de jazz: Metáforas para comprender y orientar las interacciones y las emociones en un proceso de psicoterapia. En T. Zohn, N. Gómez y R. Enríquez (Coords.). *Emociones y psicoterapia: Caminos e intersecciones* (pp. 145-173). Guadalajara, México: ITESO.

Moreno-López, S. y Luna-Sillas, L.I. (2016). *The Music of the Speech: A key aspect to understand client's feelings*. Paper presented at the World Association for Person Centered & Experiential Psychotherapy & Counseling Conference, New York, July 20–24.

Nayowith, B. (1999). Focusing and Health. Some Psychobiological perspectives. *The Folio*, Vol. 18, 1, 6-12.

Prado, J. (2006). La Medicina Moderna ante un Nuevo Paradigma. *Blog Focusing Experiential*. Bajado el 24 de octubre del 2007, de: <http://focusingexperiential.blogspot.com/2006/12/la-medicina-moderna-ante-un-nuevo.html>

Prado, J. (2014). *Sánate a ti mismo y sana tu mundo*. Bloomington: Palibrio.





Focusing resuena con el deporte. Tenis Orgánico.

Rafael Villeta.

El movimiento nunca miente. Es un barómetro que indica el clima del alma a todos los que pueden leerlo. Martha Graham (bailarina y coreógrafa).

Jugamos al tenis como vivimos y vivimos como jugamos al tenis. Tenis orgánico.

Rafael Villeta.

Cuando era joven toda mi familia jugaba al tenis. Desde que era un niño he tenido problemas con mis ojos, eso me ha invitado a buscar formas diferentes de jugar al tenis porque no veía bien la pelota. Empecé a entrenar utilizando mi creatividad instintiva para desarrollar una forma de jugar menos analítica o visual y más basada en lo somático. Esto me llevó a centrarme en los procesos de atención y en la naturaleza del movimiento. Durante 30 años el tenis y el pádel han sido dos de las formas que me sirven para ayudar a los demás a vivir mejor. Actualmente trabajo para la Federación de Tenis de Madrid, soy Terapeuta Orientado a Focusing y Focusing Trainer.

El caso del Tenis Orgánico.

Este artículo ofrece un ejemplo de cómo utilizar el Focusing en el aprendizaje de un deporte. Cada deporte puede tener su propia metodología basada en Focusing, pero el Tenis Orgánico ofrece fundamentos que pueden aplicarse a la mayoría de los deportes si se entienden e investigan en profundidad. El Tenis Orgánico también ofrece un modelo experiencial-holístico que trasciende la educación para presentar posibilidades en lo terapéutico, ayudando por ejemplo en el proceso de gestión de las emociones o de las lesiones deportivas.

En este artículo explico cómo se desarrolló el Tenis Orgánico y de dónde extrae sus conocimientos colocando al Focusing como la más importante de las herramientas que incluye. También se explican las diferencias entre el Tenis Orgánico y el tenis convencional, así como los elementos fundamentales de este modelo. Por último, ofrezco un detallado caso de estudio.

Palabras clave.

Biotensegridad. Sincronía kinestésica. Reflejo kinestésico. El maestro interior. Permitir. Focusing.

Tenis convencional frente a Tenis Orgánico.

El tenis convencional valora el entrenamiento constante y duro, la atención a la individualidad, la competición, el rendimiento, el sacrificio y la victoria como la esencia del juego. El Tenis Orgánico entiende que la práctica

del juego tiene como último objetivo ayudar a la persona en su totalidad a desplegar las potencialidades que participan en una vida más plena. En este sentido, el adversario es un aliado que forma parte de un plan compartido para revelar el potencial de los cuerpos en juego, por lo que la victoria o la derrota son sólo una parada en el camino.

Como en tantos otros deportes, el tenis convencional cree que cuanto más rápido, mejor, los puntos se ganan cuando somos más veloces o cuando aceleramos más la pelota. Para conseguirlo los jugadores suelen aumentar su intensidad física a riesgo de ponerse tensos y rígidos. El Tenis Orgánico también da importancia a la velocidad, pero la utiliza de forma diferente, porque el Tenis Orgánico prioriza la facilidad y la sencillez en los movimientos, ya que estos le proporcionan al cuerpo una fluidez eficiente que disuelve la tensión, ahorra energía y evita las lesiones. Para ilustrar esto me gustaría introducir aquí el concepto de *biotensegridad*.

El término **biotensegridad** fue acuñado por el Dr. Stephen Levin. Su definición es la "integridad tensional de un organismo vivo" o la "tensegridad de un organismo". Desarrolló el concepto de tensegridad a partir del arquitecto e ingeniero R.B. Fuller, que describió la **tensegridad** como una "combinación de fuerzas que existen en una estructura formada por una red infinita de elementos de compresión (elementos rígidos) interconectados a través de elementos de tracción (elásticos) que dan a la estructura su integridad total" (Holísticaformación 2021).

Lo que me interesa de la *biotensegridad* es que aplica los principios de la tensegridad a las estructuras orgánicas que utilizan los huesos para proporcionar un soporte compresivo, por un lado, y los músculos, ligamentos y fascias para conectar los huesos mediante una tensión flexible. Cuando estas estructuras encuentran un equilibrio de fuerzas de tracción y compresión pueden proporcionar al cuerpo fuerza, así como ligereza, flexibilidad y una gran capacidad de movimiento. En este sentido, el Tenis Orgánico busca una cualidad de *biotensegridad* en la que todas las partes del cuerpo trabajan juntas de forma orgánica, absorbiendo las tensiones y proporcionando una movilidad fluida.

En el tenis convencional los jugadores centran su atención principalmente en la pelota. El Tenis Orgánico busca un equilibrio entre la atención a la pelota y la atención al cuerpo porque entendemos que ambas son protagonistas por igual en el juego y porque buscamos trabajar en un sistema armónico que relacione con eficacia todo lo que interviene en él. De esta manera cada parte del cuerpo tiene su función y propósito. En cada momento unas partes tienen que relajarse más y otras tienen que estar más activas; los cinco sentidos

están conectados con el juego y el cuerpo para que los jugadores sean más eficientes, con todos sus recursos trabajando juntos en el mismo propósito. Las sensaciones, las emociones y los pensamientos se relacionan y trabajan en armonía.

El aprendizaje convencional del tenis se basa en gran medida en un modelo conductista en el que el profesor es como un sargento instructor y el alumno obedece y ejecuta las órdenes. En el Tenis Orgánico es el *maestro interior* el que está al mando. El *maestro interior* es el cuerpo presente que escucha y utiliza tanto su contenido como su entorno para crear sensaciones que aporten realidad y sentido al juego a través de decisiones y movimientos.

El tenis convencional ve el cuerpo como una herramienta biomecánica que se utiliza para ganar partidos. El tenis Orgánico ve el cuerpo como un organismo que vive y siente el juego y se organiza en torno al tenis, pero también organiza el tenis en torno a sí mismo. El Tenis Orgánico

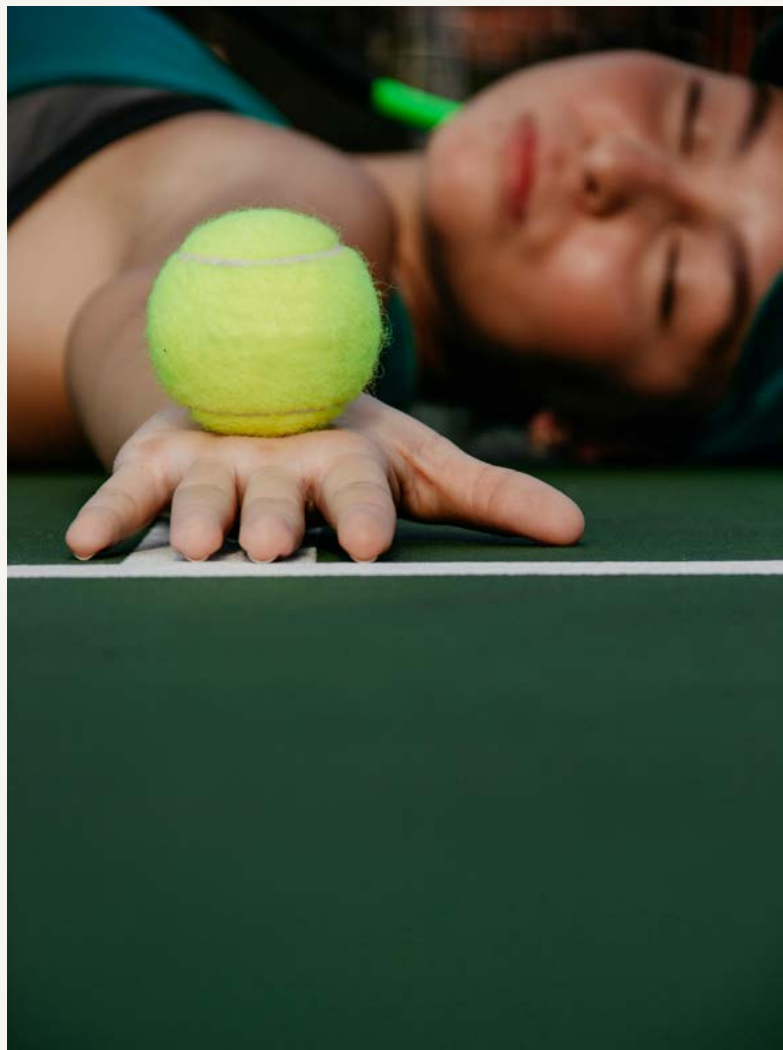
sabe que cuando un golpe se ejecuta como expresión de una sensación sentida, el golpe será técnicamente perfecto.

“No está el horno para bollos.”

Hace algunos años, una de mis alumnas fué a hablar con el director de la escuela para quejarse de mí. Tuvi-mos un desacuerdo que en realidad no tenía nada que ver con mi forma de enseñar, pero ella sabía que yo hacía algo diferente en mis clases, pensó que eso le daba un buen argumento para quejarse de mí y así fue. Mi director me prohibió enseñar con mi método. Lo cierto es que el Tenis Orgánico invita a los alumnos a buscar en su interior algunas de las respuestas que se supone debe dar el profesor en cualquier academia de tenis, ésto puede resultar incómodo y subversivo para algunos. Después de hablar con mi alumna, el director vino a mi pista, muy serio y molesto y me dijo: “Rafa, deja de hacer cosas raras; no está el horno para bollos”. Con esto quería decir que veía algo en mi método superfluo, arriesgado, un lujo innecesario para los propósitos de la academia.

Después de hablar con él, recuerdo sentir un gran disgusto y frustración, pero también un cierto orgullo al ver que el Tenis Orgánico podía producir esa fuerte reacción. Es interesante saber que, en su época de jugador, mi director era tenista profesional y se interesaba por métodos de entrenamiento alternativos como el yoga y la meditación en una época muy anterior a la que se pusieron de moda. Para el resto de los jugadores de la época, estos métodos parecían extraños o absurdos. En resumen, mi forma de enseñar fue rechazada por uno de mis colegas más capaces de apreciarla.

Estas experiencias me han llevado a pensar que el Tenis Orgánico podría tener un enfoque que no despierta muy buena acogida en el mundo del deporte como podría tenerla en el mundo del crecimiento personal, la terapia y la educación somática, aunque siga siendo esencialmente un método para enseñar a jugar al tenis.



El Tenis Orgánico ofrece fundamentos para casi cualquier otro deporte o actividad física que implique un entrenamiento.

Elementos del Tenis Orgánico

Lo que expongo a continuación son técnicas terapéu-ticas o didácticas que se centran en facilitar un deter-minado tipo de experiencia. El Tenis Orgánico propor-ciona una forma más óptima de experimentar el tenis como entrenamiento para una vida más plena. Este proceso es una fuente de bienestar porque, ante todo, ayuda al cuerpo a desarrollar parte de su potencial, no sólo a rendir o competir.

El maestro interior: Si sabemos escuchar al cuerpo éste puede decirnos cómo jugar, cómo ejecutar golpes más funcionales, cómo prevenir lesiones o incluso curarlas y cómo utilizar la energía de forma más eficiente. El cuerpo tiene contacto con todos los aspectos que inter-vienen en el juego y sabe cómo relacionarse con ellos de forma más cómoda, más fácil, más eficiente. Sabe cómo disfrutar de la experiencia del juego. Por eso, muchas veces todo lo que hay que hacer es permitir el movimiento.

Permitir: Cuanto más preocupados estamos por diri-gir la pelota y ganar el punto, menos escuchamos al cuerpo. Cuanto más nos permitamos escuchar las señales de nuestro cuerpo sobre el equilibrio, la como-

dad, el bienestar o la facilidad, más relevantes serán estas señales para nuestro juego. *Permitir* es una actitud que busca deliberadamente centrarse en la experiencia interna del movimiento más que en el control de la pelota o la perfección técnica.

Con respecto al movimiento, el Tenis Orgánico confía en los beneficios del *permitir*. Si decimos un “Sí” consciente a nuestro movimiento espontáneo, éste aumenta su actividad, libera lo que ya está en movimiento para moverse más libremente, para dar presencia a lo que está en acción, y para aprovechar el potencial que tiene el cuerpo de actualizarse y adaptarse al juego. De este modo, ganamos una facilidad que trae salud y una aceptación que trae cambios constructivos.

Cuando somos capaces de reconocer, saludar y *permitir* comportamientos propios cargados de ansiedad, ira, estrés, tensión o miedo, éstos tienden a relajarse y por tanto nos dan la oportunidad de reorganizarnos y avanzar con más calma hacia una forma de movernos y jugar que permite un comportamiento nuevo, más adaptativo y eficaz en la competición, así como más placentero y satisfactorio.

Reflejo kinestésico: El profesor realiza un golpe simulado delante del alumno, un ensayo sin pelota que intenta copiar lo que hace el alumno, y luego ofrece nuevos movimientos que pueden inspirar al alumno a actualizar su juego.

Sincronía kinestésica: Esta herramienta puede aplicarse cuando el profesor y el alumno juegan o cuando el profesor observa cómo juega el alumno. Se trata de establecer una conexión particular entre ambos a través de la pelota. Aquí el profesor busca jugar de una determinada manera con el alumno, ejemplificando con su cuerpo lo que quiere que el alumno encuentre en el suyo, o empatizando con lo que percibe en el cuerpo del alumno. Hay una intención de utilizar un determinado tono muscular o una forma de sincronizar la respiración y el golpeo.

Aquí la pelota es un mensajero que lleva una velocidad, una trayectoria, un ritmo y una energía. Hay, por tanto, una colaboración, una complicidad entre los dos cuerpos a través del juego que está actualizando los movimientos de ambos. La intención con la que se juega se discute antes y después de la práctica, pero el profesor también ha de establecer una cierta intención de empatía y curiosidad.

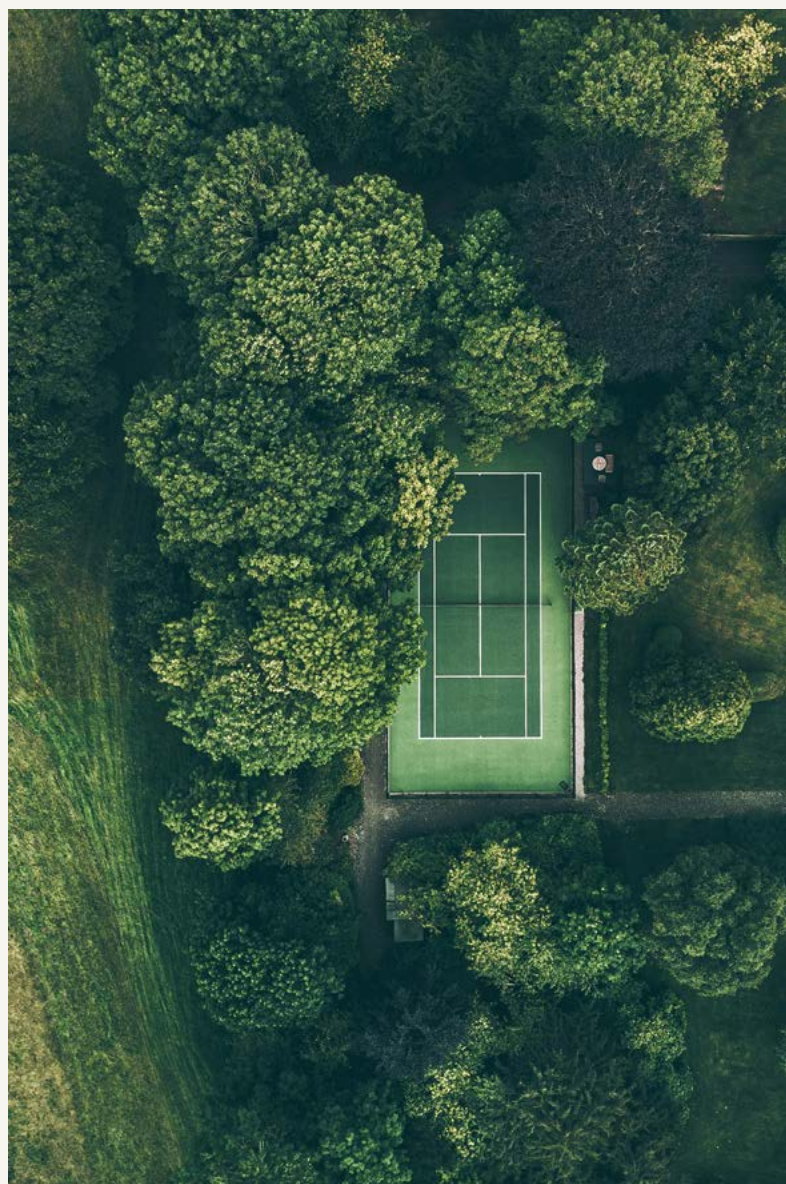
Cuando el profesor es testigo de lo que hace el alumno la intención no es encontrar una acción, sino un enfoque, una presencia en determinadas cualidades y movimientos del alumno. El objetivo es acompañar incondicionalmente las acciones del alumno, validar sus decisiones, pero también observar para reflejar e indagar los contenidos relevantes. Estos contenidos van desde la forma de coger la raqueta hasta la forma de respirar del alumno o el punto de golpeo. Todo ello significa que el reflejo es un elemento fundamental de la kinestesia, siempre desde una actitud del *permitir*.

Focusing: “Focusing es una forma de sentir, es una práctica de permitir que nuestros cuerpos nos guíen hacia

un autoconocimiento más profundo y hacia la curación” (Gendlin, 1996). El Tenis Orgánico utiliza Focusing durante las pausas para que el jugador pueda conectar con las sensaciones físicas reales, las emociones y los pensamientos que están sucediendo en su interior. Este es el momento de preguntarse cómo se siente esta situación del juego en su totalidad, con una actitud suave y curiosa para que cualquier aspecto del juego se pueda actualizar.

El Focusing puede ayudar a los deportistas a desarrollar sus capacidades corporales de forma más inteligente y completa. “Una sensación sentida es el tejido de múltiples hilos de la conciencia corporal que, por ejemplo, guía a los golfistas cuando dan el primer golpe. Sería imposible para ellos pensar en todos los detalles de la ubicación, el entorno circundante y los movimientos corporales que se tejen para apuntar. Pero el cuerpo conoce el complejo conjunto de movimientos coordinados que debe realizar para realizar el swing. La sensación única de la situación incorpora el problema y la solución conocida por el cuerpo”. (Gendlin 2002).

Dolor: Este puede ser un tema muy importante a la hora de jugar al tenis. Podemos identificar dos aspectos del dolor. Por un lado están las sensaciones físicas en bruto, los datos sensoriales que se perciben antes



de ser considerados como dolor. Por otro lado, suele haber “una parte de mí” que reacciona con aversión a la experiencia. “No puedo jugar porque me duele cada vez que golpeo la pelota y si no dejo de jugar nunca se me pasará, incluso empeorará mi hombro y al final no podré ni conducir mi coche”.

Así, proponemos abrir un espacio para acompañar empáticamente a las partes reactivas y también la sensación física en bruto en todos sus detalles, para que la experiencia comience a descubrir nuevos matices, nuevos significados y nuevas direcciones de actualización, proporcionando formas más saludables de jugar.

El Tenis Orgánico nos ayuda a comprender que el dolor o la dificultad física nos informan de un proceso detenido que busca evolucionar. De este modo, el dolor es una valiosa guía para cambiar de dirección hacia una actualización constructiva en lugar de ser simplemente parte de una lesión o enfermedad diagnosticada que busca ser curada. También tiene en cuenta la historia personal que hay detrás de un proceso detenido, la historia que quiere ser escuchada y que da sentido a una experiencia física.

Durante la *sincronización kinestésica*, el profesor es consciente de un proceso paralelo al del alumno con el que está jugando. El profesor puede entonces encontrar lo que se necesita en esa situación, puede entender, acompañar y ofrecer nuevas formas de jugar en diversos contextos, como un peloteo. De este modo, los alumnos pueden actualizar su juego de forma más saludable.



Caso de estudio: Situación inicial.

Ahora que los elementos han sido expuestos, es el momento de ver cómo todo el proceso del Tenis Orgánico se aplica a una situación real y concreta. He aquí la historia de una joven llamada Sol, que vino a mi clase con algunos retos importantes, aunque en un principio ella no sabía que estos retos podrían abordarse en el transcurso de nuestro tiempo juntos.

Sol es una alumna de 29 años con asma. Solicitó en mi academia un programa de entrenamiento de dos sesiones de una hora a la semana en un grupo de nivel medio. Cuando empecé a entrenarla, Sol necesitaba varias dosis de salbutamol para mantener el esfuerzo físico. El salbutamol altera su sistema provocando, entre otros efectos, temblores, taquicardia y palpitaciones. Por otro lado, cuando Sol acudió a mis clases, yo veía en su juego algunos movimientos acortados y tensos.

Caso de estudio: Proceso y seguimiento.

En esta situación empezamos a entrenar su conciencia corporal durante el juego, especialmente en lo que se refiere a la respiración preguntando a su cuerpo “¿Cómo es mi respiración cuando juego?”. En diferentes situaciones de mayor o menor cansancio observamos las diferencias en la forma de golpear la pelota, la forma de respirar y las sensaciones de estas experiencias.

Dos meses después también empezamos a preguntar al cuerpo: “¿Qué me pide mi respiración?” y poco después: “¿Hay alguna relación entre la respiración y el golpeo?”. A partir de los descubrimientos que hicimos, aparecieron otras preguntas como: “¿Qué pasa si inhalo cuando me preparo para golpear y conecto con la imagen de hacerme más grande al hacerlo?”; “¿Qué pasa si exhalo soplando al ejecutar el final del golpe, e imagino que impulso la pelota también con mi exhalación?”; o “¿Qué voz puede tener el golpeo?”.

Probamos a dar voz al golpeo con murmullos y gruñidos. También empezamos a utilizar el final de las sesiones para hacer una pausa y dar sentido a la experiencia de la sesión y percibir el estado del cuerpo en ese momento. Mi objetivo al ofrecer este tipo de mirada era integrar el estado físico de Sol con una determinada forma de jugar al tenis, confiando en que podíamos seguir las pistas que nos guiarían a través de un proceso corporal constructivo de actualización autopropulsada en el que una parte del cuerpo que tiene una dificultad, tiene también implícita la inteligencia para una resolución. Para facilitar este proceso utilicé la *sincronía kinestésica*, el *reflejo kinestésico* y el *Focusing*.

Una de las sesiones fue especialmente significativa cuando no vino ninguno de sus compañeros y tuvimos la oportunidad de trabajar de una manera diferente, más centrada en su propio proceso. En esa sesión jugamos descalzos, cerramos los ojos en el momento del impacto hasta el final del golpe, escuchamos el sonido del golpe y pudimos hacer pausas más largas y tranquilas para sentir y hablar de los contenidos que iban apareciendo. En ese momento, empezaron a surgir

cuestiones emocionales más profundas relacionadas con su historia personal con el deporte, esto la llevó a conectar más con su interior y hablar sobre algunas de estas sensaciones y memorias.

Uno de los elementos que compartió fue el de los momentos en los que se sentía muy exigente consigo misma y a veces frustrada jugando con el equipo regional de hockey (otro deporte en el que se entrenó cuando era más joven). Otras sensaciones llegaron al recordar cuando jugaba

con su familia por placer. Eso resultó ser una fuente de inspiración cuando le preguntamos al cuerpo “¿Cómo sería para mí jugar al tenis con disfrute?”. Buscamos la manera de crear un espacio de curiosidad y acogedor para todas las respuestas que pudieran surgir.

En sus propias palabras, así es como fue esta sesión para ella:

“En esa clase en la que no estaban mis compañeros y pudimos hablar más de lo que era el tenis para mí, de lo que sentía cuando jugaba y de la necesidad del inhalador se nos ocurrió la idea de conectar con un lugar de mi mente que me llevara a lo que siempre me ha gustado más de este deporte para poder disfrutarlo al máximo. En este lugar, donde me conecto con el tenis a través de las sensaciones (el sonido de la pelota, la presión en el mango de la raqueta, la sensación de estar en la pista), no hay mucha frustración, ni exigencias, ni enfados. Se compone principalmente de todo lo que sentía cuando mi padre me

hacía tomar clases de verano con mis tres hermanos, los torneos con amigos, y pasábamos largas tardes en el club. Todos esos momentos en los que lo único que importaba era disfrutar del tenis y divertirse.

En estos contextos, cometer errores no importaba porque siempre iba a haber más golpes y oportunidades de mejorar. Acordamos dar importancia a este lugar al que siempre puedo volver, disfrutando de cada golpe, intentando hacerlo lo mejor posible sin importar dónde caiga la pelota, porque habrá muchas más.

Pensar en esto mientras juego me ha permitido afinar mi precisión, probar nuevos golpes y jugadas, pero sobre todo disfrutar más. Todo este tiempo he estado combinando esto con la idea de hacerme grande al golpear, tratando de soltar todo en cada golpe y recordando el poder de la mente y de mi actitud.

Siento que sin duda he crecido mucho en cuanto a técnica y juego, he disfrutado más, y en enero habrá pasado un año durante el que no he necesitado el inhalador para jugar.”

Caso de estudio: *Situación final.*

Clase tras clase, Sol actualizó su forma de jugar y empezó a utilizar menos el inhalador. Empezó a reconocer y a habitar físicamente cada vez más “ese lugar en su mente” donde puede acceder a una experiencia tenística constructiva y placentera.

Cuando Sol habla de “ese lugar en mi mente”, no es algo que yo le haya propuesto. La invité a jugar descalza, cerrando los ojos, conectándose con su respiración y otras formas que le parecieron útiles a Sol para conectarse con su cuerpo. Esto permitió que las acciones del juego se llevaran a cabo de adentro hacia afuera, es decir, desde su cuerpo (su *maestro interior*) hacia el juego (su forma de golpear, moverse, sus decisiones, etc.). Este proceso la llevó a conectar con los recuerdos que funcionaban como símbolos de una experiencia constructiva.

Sol está experimentando ahora lo que es jugar al tenis sin medicación, siendo capaz de percibir dónde está su nuevo límite en el esfuerzo, cuándo tiene que hacer una pausa, para qué utilizar esa pausa y qué recursos puede desarrollar para seguir jugando sin recurrir a la medicación. Ahora, cuando la veo moverse, compruebo que su forma de jugar es mucho más fluida y extrovertida, y que es más intrépida y creativa en su toma de decisiones.

Es interesante entender que este proceso no buscaba suprimir un problema como el asma, sino, más bien facilitar procesos de actualización adaptativa, y encontrar así nuevas formas de jugar al tenis explorando lo que significa para ella ser deportista. A través de este proceso transformador Sol ha mejorado su técnica de golpeo, el enfoque de su atención, ha introducido pausas conscientes cuando las considera necesarias y ha aprendido a escuchar sus pensamientos y emociones. No sabía qué resultados íbamos a conseguir cuando empezamos,



pero confié en el potencial de Sol por su voluntad de ser más consciente de sí misma, de sus sensaciones físicas, de sus emociones y de sus pensamientos. Partiendo de esa base, confiaba en que íbamos a poner en marcha procesos constructivos y mejoras.

La forma en que Sol juega al tenis ahora es más funcional gracias a la integración de la respiración y la ejecución de sus golpes con nuevos patrones de movimiento. En definitiva, aunque desde hace un año Sol no utiliza el inhalador, no sabía si su proceso se iba a actualizar de esa manera o de otra.

Conclusión: El tenis orgánico ofrece la posibilidad de unir el cuerpo, la mente y el espíritu no sólo para mejorar el juego, sino también para llevar una vida más plena.

Cierre

Quiero poner el mejor ejemplo que conozco para ilustrar cómo el tenis convencional en su versión más competitiva puede acercarse a la filosofía del Tenis Orgánico. Wimbledon es la cuna de este deporte, donde ocurrió el primer torneo de su historia y el lugar que todo el mundo reconoce como la "Catedral del Tenis". Su historia y su fama hacen que quien gana allí sea reconocido por todos. Sin embargo, es interesante observar que cuando los jugadores hacen el recorrido desde los vestuarios hasta la pista central atraviesan una puerta sobre la que hay un fragmento de un poema de Kipling que dice : "...si puedes encontrarte con el triunfo y el desastre y tratar a esos dos impostores igual..." (Kipling, 1948). Esta frase inspiradora muestra que tal vez el Tenis Orgánico puede ayudar al tenis convencional a reconectarse con su aspiración más profunda.

Desde mi punto de vista más subjetivo y poético, el Tenis Orgánico nos sitúa en el límite entre cierta resistencia y cierto deseo. Sabemos que el deseo nos lleva a la alegría, pero el deseo choca con la resistencia del miedo. Así nos encontramos en un conflicto entre controlar y permitir. El tenis convencional busca la contundencia de la certeza, el tenis orgánico busca apoyar lo sutil, nuestra sensación, nuestro deseo, nuestra alegría.

Referencias

- Devereux, G. (1998). Yoga dinámico. Madrid, Tutor.
- Gallwey, T. (1974). The Inner Game Of Tennis. New York, Bantam books.
- Gendlin, E. (1996). Focusing-Oriented Psychotherapy. New York, The Guilford Press.
- Gendlin, E. (2007). Focusing. New York, Bantam Books.
- Herrigel, E. (1948). Zen In The Art Of Archery. New York, Pantheon Books - Vintage Books.
- Holísticaformación (2021, february 22). Yoga miofascial <https://holisticaformacion.com/que-es-la-biotenseguridad>
- López, L. (2007). Relajación en el aula. Madrid, Wolters Kluwer.
- McEvenue, K. (2019). Wholebody Focusing. <https://wholebodyfocusing.com/about>
- Spang, P. (1998). Zennis. London, TarcherPerigee - Penguin Books.
- Villeta, R. (2021). Tenis Orgánico. <https://rafael-villeta.com/en/more-information-about-organic-tennis/> Kipling, R. (1948). Rewards and Fairies. London, Macmillan Publishers.
- Weiser, A. (2013). Focusing in Clinical Practice. New York, W. W. Norton & Company.





En primera persona

Maria Luiza Rocha de Andrade

¿Qué te gustaría decir sobre tí? Una presentación...

Me doy cuenta de que sigo siendo tímida, aunque muchas veces he creído haber dejado de serlo... pero veo que me cuesta un poco hablar de mí.

Me considero una mujer realizada, feliz por ser psicóloga trabajar con el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y con Focusing. Soy muy dedicada a lo que hago y no me canso de buscar y sorprenderme cada día con todo lo que me falta por aprender. Y trabajar con focusing posibilita muchas sorpresas y descubrimientos. Me siento realizada también por el ejercicio de la docencia, que tanto me enseña a aprender.

Me encanta conocer personas, lugares, culturas, hacer amistades y trascender las fronteras. Estoy muy emocionada por participar en esta entrevista.

¿Cómo conociste Focusing?

Mi primer contacto con el focusing fue a través de un psicoterapeuta que había conocido a Gendlin y estudiado focusing. Yo todavía no sabía que era, pero en algunas sesiones él me invitaba a enfocar y yo me quedaba sorprendida y encantada. Cuando terminé mi graduación empecé a participar en los Encuentros del ECP (al primero que asistí fue en 1996, en Aguascalientes – México) en dichos encuentros fui conociendo a personas que presentaban trabajos, talleres, charlas sobre focusing. Me llamó mucho la atención, tal como me pasó cuando conocí el ECP, con focusing fue igual... sentí que me abrazó, me llamó, pareciera que algo cambiaba en mí... Siempre estaba buscando participar en estos trabajos y empecé a buscar referencias para estudiar, sin embargo, en aquel momento era muy difícil encontrar algo sobre focusing en Brasil, sobre todo porque yo no sé inglés. Tomeu Barceló aportó mucho con textos, referencias y después ministrando el curso de formación en focusing en Brasil. Posteriormente me estimuló y me formó coordinadora de focusing.

¿Cómo explicarías a alguien que no conoce Focusing, de qué estamos hablando?

Le diría que focusing es un camino hacia la sabiduría corporal, hacia la congruencia y la salud. Una herramienta que nos posibilita escucharnos, que nos enseña a dialogar con nuestras experiencias con un lenguaje amoroso, a aceptarnos y a encontrar respuestas para nuestros conflictos, dificultades, decisiones... He aprendido a aceptarme y a amarme más después del focusing.

¿Cuál ha sido el taller o la formación que se ha grabado especialmente en tu memoria?

Son muchas memorias... es muy lindo recordar y muy difícil elegir cuál quedó especialmente en mi memoria. He acompañado en muchos cursos de formación, mientras me estaba volviendo coordinadora y todos han sido muy emocionantes. Igualmente, un lindo recuerdo fue participar de la Weeklong en Chile y acompañar a un grupo de personas de varios países, que estaban en formación. Pero sin duda el primer contacto con mi niña interior ha sido tremendamente fantástico y sigue siendo, todas las veces que ella surge. Creo que puedo elegir esta memoria como la más significativa.

¿Cuál ha sido tu camino profesional hasta llegar a Focusing?

Me gradué en Psicología en 1993, he trabajado como psicoterapeuta de niños durante veinticinco años y sigo trabajando con adultos. También fui docente por dieciocho años, en tres Facultades, en varias carreras diferentes, lo que resultó en una Maestría sobre "El papel del Enfoque Centrado en la Persona en la Formación Profesional en las Carreras de Interacción Humana".

Cuando conocí, empecé a estudiar y a practicar focusing, pude integrar e ir viviendo esta manera de ser y de escuchar en todos mis ámbitos de trabajo.

En 2006, con un grupo de amigos, hemos fundado el CPHMINAS – Centro de Psicología Humanista de Minas Gerais y en 2012, fundamos el IBF – Instituto Brasileiro de Focusing.

¿Entre tantas orientaciones de crecimiento personal que crees que aporta Focusing?

¡Sí, son tantas! ¡Focusing genera o despierta un poder personal gigantesco! Recupera el diálogo con la sabiduría orgánica, nos enseña a valorar, cuidar y escuchar donde la vida acontece, que es nuestro cuerpo.

¿Cuáles crees que son los retos más importantes que tenemos la comunidad internacional de focusing, en la actualidad?

Creo que uno de los retos más importantes es difundir focusing, como quería Gendlin, que más y más personas conozcan y aprendan focusing.

¿Cómo podríamos llegar a más personas y acercarles Focusing?

Bueno me parece que en todo el mundo ya tenemos muchos cursos, muchas páginas web, mucha información y creo que cada uno a su manera debemos ir ofreciendo, informando, pero sobre todo viviendo el focusing.

¿Cuál es tu opinión sobre las formaciones online que se ofrecen en la actualidad?

La internet posibilita un alcance inimaginable y, felizmente, hemos podido aprender a SER PRESENCIA, aunque en el ambiente virtual. Eso fue un gran beneficio especialmente durante la pandemia y no hay manera de volver a lo que éramos antes. Pero está claro que hay que tener algunos cuidados para elegir cualquier curso online. Es necesario primar por la calidad relacional, por las prácticas supervisadas, los intercambios y los aprendizajes experienciales. Jamás será igual al presencial, pero es un recurso que posibilita a personas de muchos lugares asistir, acompañar, aprender... y llevar adelante el focusing.

Podrías compartir con nosotros tus inquietudes respecto a Focusing, TIFI, la presencia de Focusing en Brasil....

En realidad, veo con mucho entusiasmo como la difusión de focusing se extiende, quizás podría señalar una dificultad por el idioma, pero hay un esfuerzo de los que trabajan en TIFI para ofrecer traducciones en el sitio web e invitar a charlas o reuniones ofreciendo la opción del idioma español, lo que ayuda mucho. Poco a poco vamos abriendo espacio para otros idiomas.

De entre todos los aprendizajes adquiridos ¿cuál es el que, especialmente, encaja contigo?

Todo lo que aprendo con focusing es maravilloso, pero el lenguaje amoroso, respetuoso mientras nos conectamos con nuestras experiencias o le ayudamos a otros

con las suyas ha sido muy significativo para mí. También destaco la maravilla que es la pausa... aprender a pausar y a facilitar pausas es sin duda un aprendizaje de toda la vida.

María Luiza en tu trabajo diario acompañando procesos psicoterapéuticos qué destacarías qué ofrece la psicoterapia experiencial a las personas que atiendes.

Creo que la propia manera de intervenir, la atención al cuerpo y a todo lo que él habla y no solo a la palabra es algo precioso y que trae sorpresas y aprendizajes a las personas que prueban este enfoque.

¿Cuál crees que es el valor especial de Focusing en el acompañamiento a otros? ¿Dónde sería imprescindible poner el foco de atención a la hora de acompañar a otras personas?

Estar en relación con otro significa afectar y ser afectado, significa que lo que nace de esta interacción es mucho más grande que lo que pudiera nacer de uno solamente. El facilitador de focusing pone su atención a todo lo el otro dice, siente, apunta, a su lenguaje corporal, sus expresiones, pero... es fundamental poner la atención en las propias experiencias también... buscar la congruencia, estar entero en la relación ayuda y genera crecimiento para ambos.

Algo más a añadir...

Nada más a añadir, solo agradecer por la confianza y el cariño. Espero haber aportado algo en este maravilloso trabajo que hacen ustedes.

¡Muchísimas gracias!





La revista digital En-Foco está abierta a recibir propuestas de publicación tanto de miembros del Instituto Español de Focusing como de otros profesionales interesados. En función de la calidad e interés, el artículo puede ser publicado, previa selección del Comité Editorial. Puedes enviar tus propuestas de publicación a: enfoco@focusing.es

