

Revista del Instituto Español de Focusing
Nº 7 junio 2026 ISSN: 2445-2564

 focusing españa

en-foco

counseling
experiencial

background
feeling

arte-
terapia

bio-
espiritualidad

McEevenue
en primera
persona

filosofía
interseccionalidad

Educación
al lado del libro

Índice

Del Telón de Fondo existencial a la sensación de fondo experiencial: El poder de Focusing para transformar el Background Feeling - Por Isabel Gascón Juste - [página 5](#)

Counseling, Focusing y Enfoque Centrado en las Personas: disciplina, marco teórico y recurso experiencial -Por Yanina Blacher - [página 15](#)

Focusing y Arteterapia: tirar del hilo - Por Montserrat Calderón - [página 22](#)

Focusing, Interseccionalidad y la ética de la escucha terapéutica situada - Por Roberto Ricardi Costard- [página 28](#)

¿Qué sucede en nuestro cuerpo mientras experimentamos el proceso Bio-Espiritual mediante el Focusing? - Por Juan B. Prado - [página 37](#)

En primera persona - Kevin McEvenue - [página 45](#)

El Libro - Educar al lado. Tomeu Barceló - [página 48](#)





Carta editorial

La edición de este nuevo número de En-Foco, el séptimo, coincide con una efeméride muy especial para los amantes del focusing, pues este año 2026 celebramos el centenario del nacimiento de Eugene Gendlin, impulsor de la filosofía de lo implícito y del focusing que tantos beneficios aporta al desarrollo humano y al crecimiento de las personas y sus relaciones. Las aportaciones de Gendlin, en el marco del Enfoque Centrado en la Persona introducido por Carl Rogers, son extraordinariamente relevantes, puesto que quizá son las únicas que contienen una auténtica filosofía que da consistencia a los postulados de la orientación centrada en las personas.

Gendlin, introduce el concepto de experimentar (experiencing) para significar que nuestra existencia consiste en un proceso de interacción permanente entre lo que nos afecta del entorno, que nos provoca sensaciones o sentimientos que tienen un significado implícito, que puede hacerse explícito a través de la simbolización.

Precisamente como el experimentar humano es inabarcable y por ello cada persona tiene sus propias experiencias diferentes de las experiencias de otras personas, pero igual de valiosas, Gendlin siempre ha postulado las ventajas de la diversidad de miradas en torno al modelo experiencial y de lo implícito, lo que contribuye a la riqueza del paradigma.

No hay, pues, una manera ortodoxa de vivir y enseñar focusing a las personas porque su caudal consiste, entre otras consideraciones, en que es una vivencia combinable con muchos otros aspectos de la vida, con diferentes herramientas terapéuticas y es de aplicación en múltiples ámbitos de la existencia, desde la educación, las organizaciones, la salud, el counseling, la espiritualidad etc. Los artículos de este número de En-Foco, son ciertamente una muestra de esta diversidad.

Así, el maravilloso artículo de Isabel Gascón sobre el poder de focusing para transformar el Background Feeling nos adentra en una integración teórico-práctica que nos ayuda a reconocer, acompañar y transformar la dimensión más nuclear de la experiencia humana desde lo más profundo del ser.

Yanina Blacher aborda de forma precisa y majestuosa la relación intrínseca entre focusing y Counseling desde el enfoque centrado en la persona. Una relación que, lejos de manifestarse en contradicciones, promueve complementariedad e intersecciones mutuas porque la base de ambos procesos es esencialmente similar: la escucha empática profunda, la congruencia y la aceptación incondicional de lo que surge.

En otro artículo escrito por Montserrat Calderón, la combinación de focusing y arteterapia se presenta como una alianza para significar artísticamente la experiencia implícita mediante la expresión creativa para favorecer el crecimiento y la salud mental. La base de esta alianza es el cuerpo sentido desde dentro como zona desde donde emerge la posibilidad de significación y elaboración artística.

Roberto Ricardo dialoga en un espacio filosóficamente bien interesante con los aportes de la filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin y la filosofía de carácter más ético y neopragmatista de Richard Rorty. El diálogo se sustenta en la interseccionalidad, aportando nuevos elementos conceptuales para comprender la escucha desde el constructivismo social y el enfoque centrado en la persona.

El artículo de Juan B. Prado analiza con rigor el proceso corporal en las experiencias de bio-espiritualidad con muestras concretas de vivencias que ayudan a comprender el devenir de la experiencia y la puesta en marcha de recursos sanadores para la resiliencia.

Todos estos artículos muestran, en su conjunto, la capacidad de la filosofía experiencial de abarcar múltiples campos de estudio que nos deberían motivar a continuar investigando y difundiendo la esencia del focusing.

Es posible que solo estemos comenzando a captar las implicaciones de un modelo de manera de ser y estar que responda de forma directa a los males existenciales y espirituales en un mundo que se encuentra al borde del desastre. Quizá nuestro enfoque experiencial pueda proporcionar significados que abran la puerta a cambiar ciertos rumbos y a comprender que las personas podemos desarrollar nuestras potencialidades inherentes en un marco de cooperación, comprensión, solidaridad y compromiso social y podemos intentar alcanzar conocimiento que nos permita proyectarnos hacia el futuro, conectarnos con el universo del que formamos parte, comprender mejor a las demás personas y establecer relaciones más auténticas y sinceras para seguir llevando la vida y el pensamiento hacia delante.

De esta manera, En-Foco, se reafirma en su compromiso para suscitara nuevas contribuciones, desde la diversidad y la pluralidad, en relación con la filosofía experiencial y focusing manteniendo una mirada abierta a la innovación y a las nuevas indagaciones sobre el desarrollo de los enfoques centrados en las personas y experienciales.

Mallorca, mayo 2026

Tomeu Barceló, Filósofo, Coordinador de Focusing por el The International Focusing Institute.





Del Telón de Fondo existencial a la sensación de fondo experiencial: El poder de Focusing para transformar el Background Feeling - Dedicado a Marine de Fréminville.

Isabel Gascón Juste.

Resumen.

El concepto de *Background Feeling*, introducido por Eugene T. Gendlin, describe una tonalidad experiencial global y persistente que configura la manera en que una persona se siente siendo quien es en la vida. Este artículo presenta una evolución conceptual y clínica desde la noción de “telón de fondo existencial” hacia la formulación de la “sensación de fondo experiencial”, integrando aportaciones filosóficas de Gendlin, desarrollos clínicos de Marine de Fréminville y la experiencia terapéutica y docente de la autora durante los 26 años de práctica profesional en Focusing.

A partir de la experiencia clínica y formativa, se explora cómo el trabajo con la sensación de fondo puede constituir uno de los procesos transformadores más profundos dentro del Focusing cuando se desarrolla en un marco relacional seguro, acompañado por facilitadores experimentados y sostenido por una integración profunda de las actitudes fundamentales del Focusing.

El artículo analiza manifestaciones clínicas frecuentes del *Background Feeling*, incluyendo su relación con el crítico interno, las experiencias del niño o niña interior, las vivencias tempranas de apego y la dimensión existencial del sufrimiento humano. Asimismo, se aborda la dimensión evolutiva y potencialmente positiva de la sensación de fondo como portadora de recursos implícitos, resiliencia y direccionalidad vital.

Se subraya el carácter procesual, gradual y profundamente relacional del trabajo terapéutico con el *background Feeling*, destacando la relevancia de la aceptación radical descrita por Ann Weiser Cornell como condición facilitadora del cambio experiencial. Una integración teórico-clínica que ofrece un marco comprensivo para reconocer, acompañar y transformar esta dimensión nuclear de la experiencia humana.

Palabras clave.

Aceptación radical; Actitudes de Focusing; Background-feeling; Crítico interno; Felt sense; Filosofía experiencial; Focusing; Implícito; Niño interior; Proceso experiencial; Sensación de fondo experiencial; Telón de fondo existencial; Transformación terapéutica.

Introducción.

A lo largo de mi trayectoria como terapeuta, docente y facilitadora de Focusing, he podido observar que existen niveles de experiencia que se revelan progresivamente en los procesos terapéuticos y formativos. En los inicios del aprendizaje, la atención suele dirigirse hacia contenidos reconocibles: emociones concretas, conflic-

tos relacionales, decisiones difíciles o sensaciones corporales vinculadas a situaciones específicas.

Aprendemos a crear un espacio interior que nos permita escuchar y sentir con mayor calma, amplitud y precisión lo que ocurre en nuestro interior. Esta manera de relacionarnos con la experiencia posee ya, en sí misma, un profundo valor terapéutico.

Sin embargo, cuando el proceso experiencial se va profundizando, comienza a emerger una dimensión distinta. No aparece como un contenido delimitado, sino como una tonalidad global que impregna la manera en que una persona se siente en la vida. Es una sensación persistente, difícil de nombrar, que suele acompañar silenciosamente la experiencia cotidiana.

Muchas personas la describen como una tristeza antigua, un miedo sin objeto claro, una sensación de no estar del todo a salvo, una vivencia de pequeñez o una dificultad para sentirse plenamente vivas. Lo característico de esta experiencia es que no suele percibirse como algo que “me ocurre”, sino como algo que define “quién soy y mi manera de estar en la vida”. Precisamente por su constancia, a menudo pasa desapercibida y se confunde con la identidad: con lo que creemos que somos.

Eugene T. Gendlin denominó a esta dimensión *Background Feeling*. Con el paso del tiempo, este concepto ha adquirido un lugar central tanto en mi comprensión del proceso terapéutico como en mi práctica docente.

Especialmente a partir de mi aprendizaje con Marine de Fréminville, el trabajo con el *Background Feeling* se me fue revelando como una de las vías más profundas y transformadoras del enfoque experiencial.

Este artículo nace del deseo de compartir esta comprensión con las lectoras y lectores de En-Foco, integrando reflexión teórica, experiencia clínica y desarrollo formativo.

Mi intención es proponer una profundización en este potencial terapéutico del Focusing, que considero especialmente transformador cuando es acompañado con tiempo, respeto y un conocimiento profundo de la filosofía experiencial. Un trabajo que se despliega cuando lo implícito puede desarrollarse de manera natural, sostenido por actitudes de Focusing suficientemente integradas tanto por la persona que enfoca como por quien acompaña.

El concepto de Background Feeling.

Como ocurre con otros conceptos centrales del Focusing —*felt sense*, *carrying forward*, *implicit*—, no existe una equivalencia exacta en nuestra lengua que cap-

ture toda su riqueza experiencial. Encontrar palabras que no traicionen aquello a lo que apuntan constituye siempre un reto, porque hablamos de algo que la experiencia reconoce antes que la razón.

Hace casi 26 años, cuando utilicé por primera vez la Expresión *Background Feeling*, experimenté la dificultad de explicar su significado. Con el tiempo he llegado a comprender que esta dificultad no es un defecto, sino una pista: estamos intentando nombrar algo nuclear de la experiencia. No es un concepto que se comprenda inmediatamente. Es algo que se siente, a veces de manera tan constante que se vuelve casi invisible.



Las expresiones “telón de fondo” o *Background Feeling* han resultado útiles porque señalan aquello que no ocupa el primer plano, pero que sostiene y condiciona todo lo que aparece. El telón de fondo no es una escena concreta ni una emoción puntual, sino la atmósfera desde la que la experiencia puede adquirir sentido.

Desde una perspectiva experiencial, el *Background Feeling* puede describirse como la sensación más permanente que acompaña a una persona: una manera de sentirse “siempre” o “casi siempre”, un “sí, pero...” que atraviesa distintos contenidos, incluso aquellos vividos como positivos.

Una metáfora especialmente esclarecedora para comprender el sentido es la del clima interior. Así como el clima influye en lo que es posible hacer en un lugar —sin determinarlo completamente—, la sensación de fondo influye en cómo una persona percibe, interpreta y responde a su experiencia.

En mi experiencia he encontrado definiciones como:

- ...una desconfianza sutil pero constante,
- ...una tristeza antigua difícil de reconocer,
- ...un miedo básico a la vida,

- ...un cansancio existencial persistente,
- ...un sentimiento de insuficiencia o pequeñez,
- ...una inseguridad difícil de explicar,
- ...una permanente duda existencial.

No se trata como vemos, de una emoción pasajera ni de un rasgo de carácter conceptualizado. Se trata de una configuración experiencial global, **sentida corporalmente**, que tiñe la percepción de uno mismo, la relación con los demás y el sentido que la persona da a su propia existencia. Podemos fácilmente comprender la trascendencia de este concepto.

En esta línea, Elfie Hinterkopf propone comprender el *Telón de Fondo* existencial como “el sentido predominante que una persona tiene acerca de la vida”. Desde esta perspectiva, el trabajo con el *Background Feeling* conecta directamente con las cuestiones de sentido, coherencia y autenticidad.

El proceso de cambio en la expresión *Telón de Fondo* hacia la expresión ‘sensación de fondo experiencial’ me surge en la evolución de la práctica clínica como una forma de subrayar su carácter corporal, procesual y transformable, más que su dimensión descriptiva.

Eugene T. Gendlin: el *Background Feeling* y el proceso experiencial.

Eugene T. Gendlin introdujo explícitamente el concepto de *Background Feeling* dentro del marco del Focusing y de la filosofía del implícito. Para Gendlin, la experiencia humana no se organiza únicamente en torno a contenidos concretos —emociones, pensamientos o problemas—, sino que incluye siempre un sentir global que atraviesa toda vivencia.

La coherencia con la filosofía experiencial de Gendlin es profunda, para él “la experiencia humana es un proceso vivo que siempre contiene más significado del que puede ser pensado o expresado”. Existe siempre un “más implícito”, una direccionalidad vital que busca desplegarse.

Gendlin lo expresa con claridad cuando afirma: “Muy a menudo tenemos una sensación de fondo existencial, una manera especial en la que casi siempre nos sentimos. Cualquiera que sea ese sentimiento-de-siempre... pon eso afuera también.”

Esta afirmación constituye una invitación radical, porque propone aplicar el gesto central del Focusing incluso a aquello que solemos considerar parte esencial de nuestra identidad.

Desde esta perspectiva, el *Background Feeling* no puede entenderse como un rasgo de personalidad ni como una estructura fija, sino como una configuración experiencial susceptible de ser reconocida, acompañada y transformada.

El problema no reside en la existencia de una determinada sensación de fondo, sino en que permanezca implícita, no reconocida y, por tanto, sin posibilidad de

ser acompañada ni transformada y por tanto, de desplegarse con todo su potencial.

El felt sense constituye ya una expresión corporal de este implícito, mientras que el *Background Feeling* apunta a un nivel más global: la manera en que una persona se siente siendo quien es en la vida.

Desde esta mirada, esa sensación de fondo no representa un defecto ni una patología. Gendlin afirmaba con contundencia que “no tenemos enemigos dentro”. Aquello que se manifiesta como miedo, tristeza o desconfianza ha tenido —y suele seguir teniendo— una función protectora dentro de la historia vital de la persona.

La sensación de sondo experiencial dentro del proceso de Focusing: más allá de despejar un espacio.

Para comprender el proceso del *Background Feeling*, es importante situarlo dentro del proceso clásico de Focusing. Despejar un espacio ocupa un lugar fundamental en la enseñanza del método. Permite a la persona reconocer los distintos contenidos que la abruman y crear una distancia relacional desde la cual escuchar la experiencia corporal sentida. Para muchas personas, este paso resulta profundamente sanador, generando alivio y mayor amplitud interna.

Cuando esta práctica se interioriza como actitud vital, puede aparecer una experiencia diferente y especialmente significativa. Después de reconocer aquello que “está ahí” y de sentir el alivio del espacio interior, algo permanece.

Ese “algo” no suele presentarse como un problema no resuelto ni como una emoción delimitada, sino como una sensación global que continúa presente incluso en el espacio despejado. Es en ese punto donde puede hacerse evidente la sensación de fondo experiencial.

No se trata de un paso obligatorio ni universal. Aparece como una invitación natural cuando el proceso lo permite y la persona dispone de suficiente seguridad interna.

El trabajo con el *Background Feeling* no sustituye el proceso clásico del Focusing, sino que lo profundiza. Implica aplicar la misma actitud de presencia, curiosidad y respeto a aquello con lo que podemos sentirnos completamente identificados.

Gendlin subraya que permitir esta desidentificación experiencial “puede abrir espacios de gran amplitud interior, a menudo vividos como experiencias de profunda conexión con la vida”.

Una precisión necesaria sobre “despejar un espacio”:

En las guías tradicionales de Focusing, despejar un espacio ha sido descrito como “alejarse” o “poner fuera” los problemas. Sin embargo, las aportaciones de Ann Weiser Cornell han supuesto una evolución fundamental al proponer una relación basada en el reconocimiento, la aceptación y el

diálogo con la experiencia interior, incluso con la dificultad para aceptarla.

Desde esta perspectiva, el trabajo con la sensación de fondo se orienta hacia una relación de descubrimiento y aceptación radical. Sustituir “alejarse” o “sacar fuera” por “escuchar” o “encontrar un lugar” contribuye a generar una relación necesaria con esa sensación de fondo que permita su transformación, que posibilite el despliegue experiencial y empodera a su vez a la persona que enfoca ante su propio proceso.

Marine de Fréminville: La profundización del concepto.

Marine de Fréminville ha sido una de las autoras que más decisivamente ha profundizado y desarrollado el trabajo con el *Background Feeling* dentro del Focusing experiencial.

En su artículo *The Implicit Transformative Power of the Background Feeling* (The Folio, Vol. 21, 2008), publicado con motivo del trigésimo aniversario del Focusing, Marine presenta el *Background Feeling* como una dimensión profundamente vinculada a la identidad sentida de la persona. “No se trata únicamente de cómo me siento, sino de quién siento que soy.”

Marine descubrió el Focusing en Chicago en 1985 y eligió la Psicoterapia Experiencial de Gendlin como tema de su tesis doctoral en la Universidad de Montreal (Fréminville, 1988).

Psicóloga clínica y Coordinadora Certificada en Focusing, ha presentado su trabajo en Canadá, Estados



Unidos, Europa, Japón, México y en numerosas Conferencias Internacionales de Focusing, contribuyendo de forma significativa a la comprensión clínica y a la difusión de esta dimensión experiencial.

Su aportación muestra que, cuando el *Background Feeling* es acompañado con la actitud adecuada, puede abrir el acceso a lo que Gendlin denominó el “yo implícito”: una manera de ser que aún no ha podido desplegarse plenamente, pero que permanece latente en el proceso experiencial.

Una de las preguntas que propone, y que considero profundamente transformadora, es: “¿Quién sería yo sin este miedo fundamental, sin esta tristeza de siempre, sin esta sensación de pequeñez?”

No busca una respuesta conceptual, sino **una experiencia corporal nueva** que emerge cuando la sensación de fondo es reconocida, aceptada y acompañada sin juicio. En ese momento, el proceso vital puede reorganizarse desde dentro, dando lugar a una sensación de mayor amplitud, libertad y coherencia interna.



Mi primer contacto experiencial con este trabajo fue en la Conferencia Internacional de Focusing en Irlanda (2000) y posteriormente en Pforzheim, Alemania (2003). Aquellas vivencias marcaron un punto de inflexión en mi comprensión del proceso de Focusing. Más adelante tuve la fortuna de colaborar con Marine en el Congreso Internacional de Costa Rica (2004), en un taller específicamente dedicado al *Background Feeling*. Su confianza y su apoyo fueron decisivos para que escribiera mi artículo sobre el *Background Feeling*, posteriormente publicado en España en el Manual Práctico del Focusing de Gendlin, editado por Carlos Alemany. También presenté este trabajo en la Conferencia internacional en Argentina el año 2012.

Desde entonces, el trabajo con el telón de fondo existencial —y posteriormente con lo que he ido nombrando sensación de fondo experiencial— ha ocupado un lugar central en mi práctica clínica y docente, no como una técnica específica, sino como una profundización natural del proceso de Focusing cuando las actitudes están suficientemente integradas y el momento terapéutico es adecuado.

Aprendí con Marine que el trabajo con el *Background Feeling* no puede apresurarse ni protocolizarse. Requiere una integración profunda de las actitudes del Focusing y una relación terapéutica estable, segura y profundamente respetuosa. Este trabajo se despliega a lo largo de acompañamientos prolongados y necesita facilitadores experimentados capaces de sostener la complejidad del proceso sin dirigirlo.

Admiro la gran calidad humana de Marine, su congruencia y entrega a la comunidad internacional y agradezco profundamente el apoyo que me ha brindado desde el primer día en mi camino personal y profesional con Focusing.

El acompañamiento del proceso con la sensación de fondo: actitudes de Focusing y aceptación radical.

Para que el *Background Feeling* pueda ser acompañado de forma segura y transformadora, suelen ser necesarias determinadas condiciones experienciales en la persona que enfoca. Comparto aquí lo que he ido aprendiendo con mi propia práctica docente y clínica.

Por parte del facilitador:

Trabajar con el *Background Feeling* exige, más que la aplicación de técnicas, una actitud profundamente encarnada. Supone validar todo lo que aparezca, incluso cuando resulte desagradable o vergonzoso, transmitir aceptación hacia la sensación de fondo, permitir que el proceso se despliegue a su propio ritmo y acompañar con especial suavidad experiencias muy vulnerables.

Uno de los riesgos en este trabajo es la tentación de avanzar demasiado rápido. Dado que el telón de fondo toca dimensiones profundas de la identidad, cualquier intento de forzar el proceso puede generar defensas, bloqueos o incluso retraumatización. Por ello, se trata de procesos acompañados a lo largo del tiempo, sostenidos principalmente por la calidad de la relación terapéutica más que por intervenciones puntuales.

En este sentido, la formulación de Ann Weiser Cornell sobre la aceptación radical de todo resulta especialmente relevante. La aceptación no implica resignación, sino un reconocimiento profundo de lo que está presente. Como señala Cornell, “*Solo cuando todo puede estar, algo nuevo puede emerger*”.

A veces el trabajo consiste únicamente en reconocer la sensación de fondo, ponerle un nombre provisional, sentir cómo es estar en presencia de ella y detenerse ahí. Este gesto aparentemente sencillo puede producir transformaciones profundas. Como señalan Gendlin y Hinterkopf, “**los cambios más duraderos suelen surgir de micro movimientos experienciales que reorganizan el proceso desde dentro**”.

No se trata de hacer más, sino de estar de una manera determinada. Algunos aspectos clave de esta actitud son:

- Dar el tiempo necesario para que la que la sensación de fondo se muestre a su propio ritmo.
- Acompañar con suavidad, especialmente cuando se trata de experiencias muy arraigadas.
- Validar lo que aparezca, por desagradable o vergonzoso que pueda resultar. Es necesario para lograr esa relación transformadora.
- Transmitir una empatía profunda por la persona, y la confianza en su capacidad de desplegar todo su potencial.

Por parte de quien enfoca:

Desde mi experiencia clínica y formativa, considero importante subrayar que el acceso a la sensación de fondo experiencial requiere un recorrido previo significativo. No basta con conocer el método de Focusing ni con haber realizado ejercicios puntuales. Es necesario haber desarrollado una habilidad de relación interna capaz de sostener, en parte, el devenir del proceso.

En muchas ocasiones, el proceso terapéutico pasa primero por el trabajo con la crítica interna y los conflictos que puede generar. Después, se suele llegar a la experiencia del niño, niña interior. Es en este nivel de profundidad en el que es más propicio empezar a atisbar esa sensación de fondo experiencial de la que hablamos.

Es igualmente importante que la persona haya integrado corporalmente las actitudes básicas del Focusing: presencia, aceptación, resonancia, capacidad de esperar, curiosidad y confianza en el proceso. Sin esta base, el trabajo podría volverse excesivamente intelectual o resultar invasivo.

Poder reconocer “esto está en mí” sin intentar eliminarlo ni fusionarse con ello constituye una habilidad esencial en este nivel de trabajo. Resulta fundamental que la persona haya experimentado un espacio interno suficientemente seguro desde el cual pueda observar su experiencia sin quedar absorbida por ella.

La relación de las personas con su sensación de fondo: dificultades y respuestas.

Un punto importante se relaciona con el momento en el que es adecuado trabajar la sensación de fondo. Cuando el proceso terapéutico ha avanzado y se han ido abordando distintos aspectos de la vida de la persona, puede aparecer el deseo de ir “más allá”. Es entonces cuando algunas personas entran en contacto con ese trasfondo experiencial que trasciende el presente inmediato. Puede ser el momento de explorar aquello que permanece más allá de las situaciones concretas.

Estas tonalidades internas rara vez se cuestionan, precisamente porque han estado presentes durante tanto tiempo que se confunden con la identidad.

El contacto con la sensación de fondo puede generar temor. Algunas personas se asustan al encontrar

dentro una tristeza profunda, una rabia desconocida o una vivencia difusa de amenaza interna. Otras tienen dificultades para reconocer esta dimensión porque resulta dolorosa o porque es tan familiar que parece formar parte de su esencia. Expresiones como “yo soy así”, “siempre he sido así” o “esto es lo normal” reflejan esta profunda identificación.



La confusión resulta comprensible. Si una vivencia ha estado presente desde etapas tempranas del desarrollo, puede sentirse inseparable del propio ser. Sin embargo, desde la perspectiva del Focusing experiencial, resulta fundamental diferenciar entre lo que somos como proceso vivo en desarrollo y aquello que hemos aprendido a sentir para adaptarnos y sobrevivir.

Cuando la persona comienza a percibir esta base experiencial se genera una respuesta que necesita ser acogida y validada: identificación completa, lucha por eliminarla, resignación o intentos voluntaristas de cambiarla. Cualquiera de estas reacciones puede dificultar el proceso de crear una relación transformadora.

En los grupos formativos que he facilitado, algunas personas han reaccionado con miedo o rechazo ante esta exploración. En estos casos, lo correcto es no forzar y validar la opción de parar en cualquier momento. Es esencial recordar que el proceso de Focusing debe ser decidido por la persona que enfoca. Tal como subrayaba Gendlin, si algo necesita emerger lo hará en su momento, y nunca corresponde al terapeuta forzarlo.

El trabajo con esta dimensión experiencial es, por tanto, especialmente delicado. No se trata de eliminar esa sensación, sino de establecer una relación nueva con ella. Esta relación solo puede desarrollarse cuando las actitudes del Focusing — aceptación, respeto, curiosidad, paciencia y confianza— están profundamente integradas.

¿Que suele aparecer en la sensación de fondo?

Aunque cada persona vive su proceso de manera única, aparecen ciertos temas recurrentes en el *Background Feeling*. Estos contenidos no constituyen categorías rígidas, sino configuraciones experienciales que aparecen

con frecuencia cuando la persona entra en contacto con su sensación de fondo experiencial.

Es importante destacar que esa sensación de fondo no suele ser unívoca ni simple. Puede estar compuesta de varias capas, algunas contradictorias entre sí. Puede también cambiar a lo largo de la vida en periodos especialmente importantes, traumáticos, o activarse de forma más intensa en determinados contextos relacionales, familiares o profesionales. Esto abre la puerta a muchas más aplicaciones de las exploradas hasta ahora.

Estas experiencias no siempre se recuerdan como acontecimientos concretos, pero permanecen registradas corporalmente como una sensación básica de vulnerabilidad o desprotección que influye en el autoconcepto y en la manera de relacionarse.

El trabajo con el niño o la niña interior, acompañado desde las actitudes del Focusing, permite crear una relación reparadora con estas partes heridas. La persona puede ofrecer ahora la presencia, el respeto y la aceptación que no estuvieron disponibles en ese momento vital.

Experiencias tempranas de apego y relación con la madre.

En numerosos procesos terapéuticos, la sensación de fondo aparece profundamente vinculada a experiencias tempranas de apego, y están relacionadas con vivencias tempranas de soledad, abandono, inseguridad o falta de sostén emocional, especialmente en la relación con la madre o figuras cuidadoras primarias.

Estas experiencias no siempre se recuerdan como acontecimientos concretos, **pero permanecen registradas corporalmente** como una sensación básica de vulnerabilidad o desprotección que influye en el autoconcepto y en la manera de relacionarse.

Estas vivencias configuran estrategias de supervivencia emocional que pueden permanecer activas en la vida adulta de forma implícita. Focusing permite crear una experiencia relacional nueva basada en la presencia corporal, el cuidado y el respeto.

He podido observar en mis acompañamientos a mujeres, que esta sensación de fondo resulta especialmente relevante en los procesos relacionados con las relaciones madre-hija, hija-madre, así como con el tema más amplio de la maternidad: tanto en el deseo como en el rechazo de esta, o en las dificultades para concebir y llevar el embarazo a término.

Sensaciones existenciales globales.

El telón de fondo también puede adoptar tonalidades existenciales que atraviesan la experiencia vital como miedo básico a la vida, desconfianza hacia el futuro, sensación de que la vida es una carga, tristeza sin objeto claro, cansancio existencial persistente, dificultad para decidir, entre otras.

En este contexto, Gendlin propone una pregunta especialmente valiosa para abordar recurrencias experienciales profundas:

“Cuando algo proviene del pasado... podemos ofrecer esta pregunta a la sensación sentida: ¿Qué debería haber sucedido?” (Gendlin, 1991).

Este interrogante también lo hace suyo Ann Weiser en sus propuestas terapéuticas con las adic-

El crítico interno y la autoexigencia.

Muchas sensaciones de fondo están atravesadas por una voz crítica persistente. No siempre aparece como un discurso verbal explícito; con frecuencia se manifiesta como una sensación corporal difusa de insuficiencia, de “no llegar”, de estar siempre un paso por detrás de lo esperado.

Este crítico suele formarse a partir de mensajes tempranos, explícitos o implícitos, que condicionaron el acceso al amor, la aceptación o el reconocimiento. Cuando estos mensajes se instalan como telón de fondo, la persona puede vivir en una tensión constante, incluso cuando aparentemente su vida funciona adecuadamente.

Experiencias del niño o niña interior.

En otros casos, la sensación de fondo está vinculada a vivencias tempranas de soledad, abandono, inseguridad o falta de sostén emocional.

ciones y los bloqueos de acción. Esta pregunta facilita el acceso a un conocimiento implícito que orienta procesos de reorganización experiencial.

Recursos positivos en la sensación de fondo: El regalo del *Background Feeling*.

Es Marine quien nos propone nuevamente: "Saber que puede haber un 'regalo' oculto dentro de un Sentimiento de Fondo incómodo y recurrente, nos puede motivar a explorarlo, sanando suavemente y con paciencia la fuente reprimida de estas adicciones, encontrando paz interna." (Frémenville, M. The Folio Volumen 21, Número 1, 2008)

Un descubrimiento fundamental en el trabajo clínico es que la sensación de fondo no sólo contiene sufrimiento: con frecuencia alberga recursos implícitos que han permitido la supervivencia psicológica y el desarrollo personal.

Entre ellos pueden aparecer: resiliencia, capacidad de autocuidado, fidelidad a la vida, sensibilidad profunda, inconformismo, esperanza, liberación, curiosidad positiva, creatividad y energía vital.

Cuando estos recursos son **reconocidos corporalmente**, la sensación de fondo deja de vivirse como un obstáculo y comienza a experimentarse como una fuente de orientación y sentido.

Este reconocimiento no puede forzarse. Surge como consecuencia natural de la aceptación radical y del acompañamiento respetuoso a lo largo del proceso como venimos insistiendo.

Marine nos invita también en ese artículo a "estar" con esa sensación de fondo, en cualquier caso: "Es muy valioso pasar tiempo con una sensación de fondo buena o agradable. Pero explorar una sensación que sea incómoda podría darnos acceso también a algo positivo inesperado y poderoso en el fondo: la fuente de amor en nosotros, un sentido de pertenencia a un mundo más grande, sentir confianza en la vida."

Implicaciones terapéuticas: la relación transformadora con la sensación de fondo experiencial.

Tras décadas de práctica clínica, he podido comprobar que gran parte del sufrimiento humano no proviene únicamente de los acontecimientos vitales, sino de la manera en que estos resuenan **sobre una base experiencial previa**.

He acompañado a personas que, aun habiendo trabajado extensamente sus historias personales, seguían sintiendo que "algo no acababa de cambiar". Muchas personas, incluso después de haber trabajado estos sucesos expresan la sensación de que "algo sigue igual".

En este nivel, el trabajo terapéutico deja de centrarse únicamente en la resolución de problemas específicos y comienza a orientarse hacia la transformación de la manera misma en que la vida es vivida y sentida. El

contacto con la sensación de fondo suele abrir precisamente ese nivel estructural del proceso terapéutico.

Aunque el *Background Feeling* suele asociarse inicialmente a sentimientos difíciles —miedo, tristeza, pequeñez, desconfianza—, mi experiencia también muestra que este trabajo es, paradójicamente, **uno de los más esperanzadores dentro del proceso terapéutico**.

La esperanza no surge porque desaparezca el dolor, sino porque la persona descubre algo esencial: que aquello que parecía fijo, definitivo o parte de su identidad **puede transformarse**.

Esto puede traer confianza en el proceso vital a la persona, que intuye el futuro con otra tonalidad vital, con confianza y liberación.



Transformaciones observadas en la experiencia clínica.

El proceso terapéutico con la sensación de fondo experiencial facilita transformaciones profundas y duraderas: mayor coherencia interna, una transformación del crítico interno y del niño interior, relaciones más maduras y libres, una sensación profunda de paz y amplitud, reconexión con el impulso vital.

Porque el problema no es que exista un determinado telón de fondo, sino que permanezca implícito, no reconocido y, por tanto, no acompañado ni transformado. El cambio no proviene de modificar la sensación de fondo, sino de transformar la relación con ella de forma que se facilite el despliegue del proceso experiencial de la persona.

La transformación que se produce no suele ser inmediata, pero conlleva una mirada más compasiva, madura y serena hacia uno mismo, y una apertura inesperada hacia posibilidades antes impensables.

Este cambio no suele expresarse como euforia, sino como una tranquila sensación de posibilidad. Parecido a "siento que no todo está determinado", o "yo ahora sé que puedo vivir de otra manera".



Cuando una persona reconoce su sensación de fondo existencial y se despliega todo su potencial implícito, emerge una sensación corporal nueva: más espacio interno, mayor amplitud vital, una confianza incipiente en el propio proceso de vida.

En términos clínicos, este giro es profundamente reparador, especialmente para personas que han vivido durante años bajo la sensación implícita de que la vida es una carga o una amenaza.

Como Gendlin afirmó: **"Cada fragmento de experiencia humana, incluyendo el sufrimiento, es energía potencial para ir adelante en la dirección del crecimiento si le das el espacio adecuado"**

Preguntas clave.

Marine de Fréminville propone la pregunta clave que abre un espacio radicalmente nuevo en el proceso: **"¿Quién, cómo sería yo sin esta sensación de fondo?"**

Y esta sensación de que es posible sentir la vida de otra forma, con otro color, lleva a la posibilidad de encontrar recursos y sabiduría para poder vivir con el implícito desplegado, descongelados los puntos de conflicto o de oscuridad y encontrando un camino de expansión mucho más liberador, más congruente y en sintonía con el *carrying forward* más auténtico de ese proceso vital de cada individuo.

Marine de Fréminville amplía el trabajo con el *Background Feeling* retomando una propuesta clave de Eugene Gendlin para abordar recurren-

cias experienciales profundas: **"¿Qué debería haber sucedido?"** (Gendlin, 1991).

Esta formulación permite acceder a un conocimiento implícito que orienta la reorganización experiencial, favoreciendo la emergencia de nuevas configuraciones simbólicas y relacionales que facilitan procesos de integración y crecimiento personal.

Esta pregunta también la hace suya Ann Weiser en sus propuestas terapéuticas para abordar las adicciones y los bloqueos y la formula como: **"¿qué tendría que haber pasado que no ocurrió? Yo hubiera necesitado entonces...y lo que recibí fue..."**

Trauma vicario y dimensión transgeneracional.

Asimismo, Fréminville introduce una aportación relevante al señalar que algunas sensaciones de fondo persistentes pueden estar vinculadas a procesos de traumatización vicaria o trauma secundario.

Retomando el trabajo de Shirley Turcotte, propone explorar si determinados contenidos experienciales han podido ser absorbidos del entorno familiar, histórico, cultural o transgeneracional.

La pregunta orientadora **"¿Hay algo en este sentimiento de fondo que no me pertenece?"** puede facilitar el reconocimiento de estas cargas implícitas y abrir procesos de elaboración de duelo y diferenciación experiencial.

Fréminville subraya además la importancia de permitir que el cuerpo reconozca que la situación traumática pertenece al pasado. Esto permite a la persona que enfoca, lograr una experiencia corporal real de seguridad, más allá de la comprensión cognitiva.

Este reconocimiento corporal suele facilitar la liberación de energía vital y el avance del proceso experiencial hacia nuevas posibilidades de desarrollo. Aquí resulta clave la comprensión de que la sensación de fondo pudo tener sentido en su origen, pero ya no es necesaria para desplegar el potencial implícito de la experiencia.

La exploración sería, según Marine: "Podrías hacerle al cuerpo otra pregunta interesante: **—¿Mi cuerpo sabe que la situación traumática ha terminado?** ¡Esto puede traer tanto alivio! Consultar con el cuerpo para asegurarse de que sabe que todo ha terminado puede tener un gran impacto en la persona que ha estado cargando con el trauma durante tanto tiempo".

Nos encontramos entonces con una sensación que pudo tener sentido en su origen, pero que ya no es necesaria para desplegar el potencial implícito de la experiencia.

Dos casos reales.

Acompañé a S. en su proceso terapéutico durante dos años en los que abordamos primero una

situación de duelo y posteriormente la relación conflictiva con su pareja y las repercusiones laborales que estaba teniendo en su vida.

Su trabajo fue profundo, valiente y honesto. Focusing le aportó esas actitudes que necesitaba para enfrentarse a ese momento vital y también descubrió sus recursos y sus potencialidades. Le fue fácil conectar con su cuerpo y reconocer las sensaciones sentidas que esos acontecimientos le iban provocando.

El proceso de significación de esos *felt sense* le fue señalando los pasos adecuados para ella. Poco a poco, fue abordando más aspectos de su vida y así surgió esa sensación de fondo que no se relacionaba con esos temas concretos sino con “algo más”. Siempre sentía “algo asustado, como miedo, una sensación de inseguridad en el fondo”. Entonces, le propuse hacer este acercamiento a ese “algo” y comenzamos ese acercamiento a su sensación de fondo.

Al cabo de algunas sesiones, S. descubrió que el miedo alojado en su interior “casi siempre” respondía a una situación de peligro sutil pero constante en su infancia del que no era consciente.

Después de tiempo de elaboración y abierta esta posible forma de relacionarse consigo misma, se dio cuenta de que **ese miedo fue necesario** y la mantuvo alerta en una situación real de riesgo. Y que ahora, ya no necesitaba la protección del miedo, **ya las cosas habían cambiado**. Fue maravillosa la sensación de liberación que vivió y que me permitió compartir.

I.M. es una mujer que reconocía una tristeza recurrente en sí misma, aunque todo le fuera bien aparentemente y no encontraba motivos que justificaran ese sentimiento tan persistente en su vida. Eso le hacía enfadarse consigo misma, rechazar la tristeza y al mismo tiempo temerla.

Focusing le ayudó a conocerse, a poder pausar y dedicarse un tiempo amable a “mirar dentro” y a mirar su vida y a ella misma de una forma curiosa y esperanzada. Se abrió a conocer esa sabiduría profunda que llega de los procesos experienciales.

En el relato de su vida apareció la figura de una madre depresiva, que especialmente durante su infancia pasó mucho tiempo con ella, apoyándose en el rol de madre cuidadora de una niña débil, introvertida y solitaria para convertirse posteriormente en una figura mucho más ausente.

Poco a poco, I.M. fue llegando a la conclusión de que la tristeza que ella “llevaba puesta” era la tristeza de su madre. Pudo reconocer esa tristeza como unos cristales que alguien le había puesto, y desde los que veía el mundo desde niña. Ahora, podía elegir dejar de usarlos.

Este proceso le ayudó también a comprender mejor a su madre y a sanar la relación con ella desde la empatía con la mujer que su madre fue.

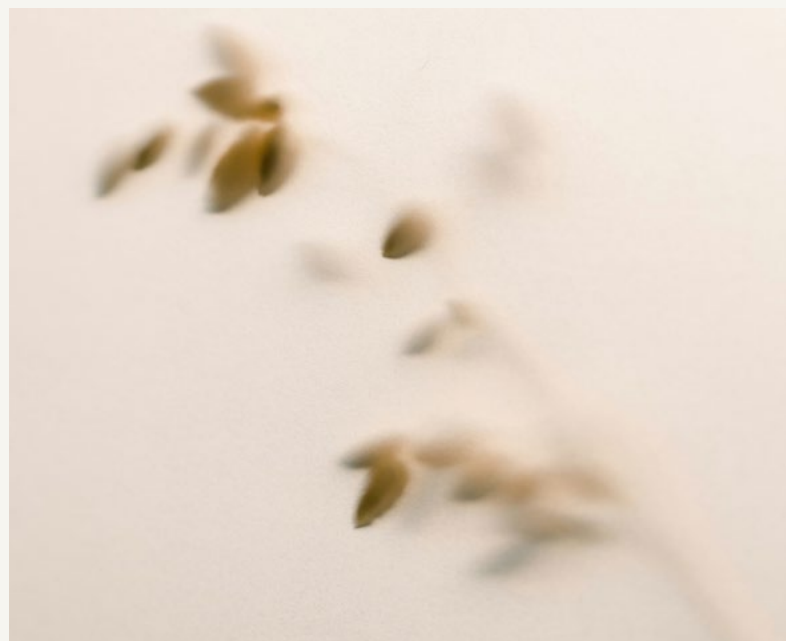
Esa nueva mirada fue poco a poco haciéndose suya, se liberó de una carga que no tenía que llevar, ¡que no debió llevar nunca! Y se le abrió otra posibilidad de ser más feliz acogiendo sus momentos tristes con naturalidad y amabilidad, relacionándose sin miedo con lo que sea que apareciera en su interior.

Casos como estos, como muchos otros, me hacen sentir que la capacidad sanadora de Focusing se potencia muchísimo con la posibilidad de abordar estas sensaciones de fondo experienciales.

Conclusión: una invitación a profundizar, una propuesta esperanzadora.

El trabajo con la sensación de fondo experiencial no es una meta ni un nivel avanzado que deba alcanzarse, sino una posibilidad que emerge cuando la relación interior se vuelve suficientemente segura, respetuosa y estable. Entonces pueden surgir procesos de cambio duraderos y profundamente integradores.

Las aportaciones de Eugene Gendlin, el desarrollo clínico de Marine de Fréminville, las formulaciones de Ann Weiser Cornell y mi propia experiencia clínica y docente convergen en una misma certeza: cuando todo, incluida esa sensación experiencial, puede ser sentido y escuchado sin ser rechazado, la vida encuentra la manera de seguir adelante.



Este artículo pretende ser una invitación para la comunidad de Focusing a profundizar sin prisa, sin forzar y con confianza, en la sabiduría del cuerpo y del proceso experiencial. También puede ser un camino para psicoterapeutas orientados al Focusing que consideren adecuado integrar este recurso experiencial en los procesos terapéuticos que acompañan.

Porque cuando una persona puede encontrarse con su sensación de fondo experiencial desde una relación interior profunda, respetuosa y aceptadora, algo esencial se reorganiza.

En ese proceso, la persona puede descubrir que incluso aquello que parecía limitar su vida contiene una direccionalidad implícita hacia el crecimiento, la coherencia experiencial y una relación más plena con la propia existencia.

Ese es uno de los cambios más transformadores y profundos que he tenido el privilegio de acompañar.

Agradecimientos.

Agradezco a las personas de Focusing España y del TIFI que me han acompañado en mi camino todo lo que me han compartido con generosidad, entusiasmo, profesionalidad y afecto. Tengo también muy presente al alumnado al que he intentado transmitir el valor del Focusing a lo largo de tantos años.

Y, por supuesto, a las personas que, en procesos terapéuticos y de acompañamiento, han tenido la valentía de adentrarse en su experiencia, atravesando caminos, a veces oscuros y otras veces luminosos, con la confianza de que es posible vivir de una forma más plena, más libre y coherente con su propio proceso vital. Ellas me han regalado experiencias únicas de autenticidad y de profunda confianza en el ser humano. Gracias.

Bibliografía.

Cornell, A. W. (2013). "Focusing in Clinical Practice". Norton.

Cornell, A. W., & McGavin, B. (2002). "The Focusing Student's and Companion's Manual". Calluna Press.

Cornell, A. W., & McGavin, B. (2005). "The Radical Acceptance of Everything". Calluna Press.

Cornell, A. W. (1996). "The Power of Focusing". New Harbinger.

De Fréminville, M. (2008). "The Implicit Transformative Power of the Background Feeling". The Folio, 21(1).

De Fréminville, M. (1988). "La Psychothérapie Expérientielle selon Gendlin". Université de Montréal.

Gascón Juste, I. (2022). "La relación madres-hijas: aportaciones del Focusing". Revista del Instituto Español de Focusing.

Gascón Juste, I. (2018-2022). "Presencia. Escuela de Verano de Focusing España". Documentos sin publicar.

Gascón Juste, I. (2019) "Themother-daughter relationship: Focusing contributions Senses of Focusing" – Eurasia Publications.

Gascón Juste, I. (2007). "El poder del Focusing para transformar el Background Feeling". En Alemany, C. (Ed.), Manual práctico del Focusing de Gendlin. Desclée de Brouwer. Capítulo 3, pag 239-248.

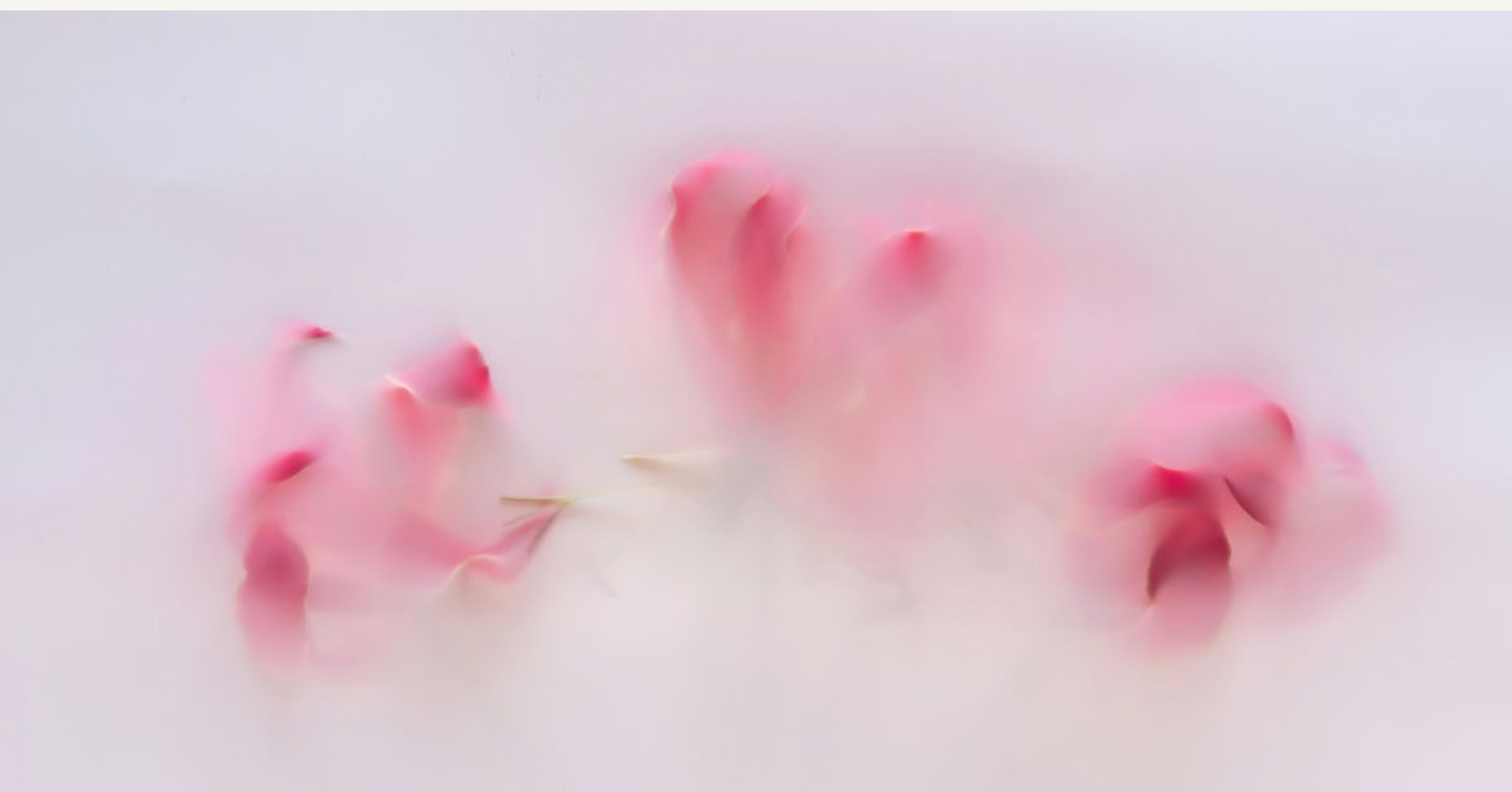
Gendlin, E. T. (2004). "Experiencing and the Creation of Meaning". Northwestern University Press.

Gendlin, E. T. (1997). "A Process Model". The Focusing Institute.

Gendlin, E. T. (1996). "Focusing-Oriented Psychotherapy". Guilford Press. Gendlin, E. T. (1981). Focusing. Bantam Books.

Hinterkopf, E. (2015). "Integrating Spirituality in Counseling". Jessica Kingsley.

Turcotte, S., & Poonwassie Cornell, A. W. (1996). "The Power of Focusing. New Harbinger".





Counseling, Focusing y Enfoque Centrado en las Personas: disciplina, marco teórico y recurso experiencial

Yanina Blacher.

El respeto por la experiencia del consultante constituye un eje transversal tanto del Enfoque Centrado en la Persona como del Focusing. Kinget concibe la relación de ayuda como un espacio en el que la persona puede reconocerse en su propia experiencia, destacando que la relación es en sí misma un ámbito de desarrollo. (Kinget, 1975).

Resumen.

El presente artículo propone una lectura integradora del Counseling, el Enfoque Centrado en las Personas y el Focusing, diferenciándolos en disciplina profesional, marco teórico y recurso experiencial, respectivamente, sin perder de vista su raíz histórica y ética común. Desde los aportes de Carl Rogers y Eugene Gendlin, se analiza cómo la confianza en la tendencia actualizante, la centralidad de la experiencia corporalmente sentida y la primacía de la relación, configuran un modo de comprensión del cambio que no se funda en la aplicación de técnicas, sino en actitudes encarnadas y en un clima relacional facilitador.

El trabajo busca evitar reduccionismos técnicos y dogmatizaciones, y recuperar el sentido experiencial, no directivo y respetuoso que dio origen a estos desarrollos, proponiendo al Enfoque Centrado en las Personas como eje articulador de un eclecticismo sistemático, entendido como integración coherente desde una filosofía relacional común, y de una ética del acompañamiento basada en el respeto por los tiempos, el lenguaje y la autoridad experiencial del consultante.

Orígenes compartidos: integración antes que diferenciación

El desarrollo del Enfoque Centrado en las Personas y del Focusing, iniciados respectivamente por Carl Rogers y Eugene Gendlin, se presentó en sus orígenes de manera integrada. Gendlin llegó al espacio de formación clínica de Carl Rogers como estudiante; fue allí donde su modo particular de escuchar y pensar la experiencia comenzó a resonar profundamente con el clima que Rogers estaba creando. Rogers lo admitió en su practicum no solo por su solidez intelectual, sino por su sensibilidad para captar lo que ocurría sentidamente en las personas. A partir de ese encuentro se inició un diálogo fecundo: Rogers ofrecía el marco relacional y las condiciones facilitadoras, mientras que Gendlin fue descubriendo cómo facilitar que los clientes fueran poniendo en palabras lo que sucedía “por dentro” del proceso, formulando el concepto de *experiencing*. En un clima de respeto y mutua valoración, fueron enriqueciéndose recíprocamente: Rogers encontró, a través del diálogo con Gendlin, un lenguaje fenomenológico

más fino para describir procesos implícitos ya presentes en su marco relacional, en tanto Gendlin descubrió y desarrolló una teoría y un método que nacían directamente del corazón de la relación centrada en la persona. El trabajo conjunto entre Carl Rogers y Eugene Gendlin permitió explicitar que los procesos de cambio no se producían por la aplicación de técnicas, sino por la calidad de la relación y por la posibilidad de que el cliente accediera a su experiencia tal como estaba siendo experimentada.

En este sentido, Rogers subraya que las condiciones facilitadoras del cambio no remiten a procedimientos, sino a actitudes encarnadas por el profesional, afirmando que «*las condiciones que facilitan el crecimiento no son algo que el terapeuta hace, sino algo que el terapeuta es*» (Rogers, 1957). Desde esta perspectiva, el Enfoque Centrado en las Personas se configura como un modo de Ser en relación.

Rogers formuló que para que se produzca un cambio constructivo de la personalidad deben darse y sostenerse en el tiempo determinadas condiciones relacionales que nombró necesarias y suficientes. Estas incluyen: la existencia de un contacto psicológico entre dos personas (relación); que una de ellas se encuentre en un estado de incongruencia o vulnerabilidad; que el terapeuta sea congruente en la relación; que experimente una aceptación positiva incondicional hacia el consultante; que logre una comprensión empática de su marco de referencia interno y que esta comprensión y aceptación sean comunicadas y percibidas, al menos en un grado mínimo. Rogers subraya que no se requieren otras condiciones adicionales: si éstas están presentes y se mantienen durante cierto tiempo, el proceso de cambio constructivo se pone en marcha por sí mismo (Rogers, 1957). Aun cuando hoy se discute el carácter estrictamente “suficiente” de estas condiciones, su valor estructurante como núcleo ético-relacional permanece incuestionado dentro del Enfoque Centrado en las Personas.

Gendlin aporta el concepto de *experiencing*, señalando que el Enfoque Centrado en las Personas funciona porque incluye implícitamente este proceso experiencial (Gendlin, 1964). La posterior formulación de Focusing no introduce un elemento externo, sino que explicita y profundiza un movimiento ya presente en la relación centrada en las personas.

Tras la muerte de Rogers, Gendlin desarrolla de manera más sistemática una teoría del cambio de la personalidad centrada en el concepto de *experiencing*, entendido como un proceso corporal y emocional fluido en interacción con el entorno. En contraste con las teorías de corte estático, sostiene que el cambio ocurre cuando la

persona logra atender a un “referente directo” o significado sentido aún no simbolizado, desde el cual pueden producirse nuevos pasos de significación.

Focusing posibilita que los contenidos de la personalidad se transformen a través de la interacción simbólica y relacional. Asimismo, Gendlin redefine lo inconsciente no como un depósito de contenidos ocultos, sino como procesos vitales implícitos que pudieron haber quedado detenidos o no simbolizados, como si el inconsciente estuviera en el cuerpo.

Si bien hubo momentos de colaboración mutua, también hubo momentos de distanciamiento y desacuerdo, más teórico que relacional o afectivo. Mientras Rogers afirmaba que las condiciones básicas eran necesarias y suficientes para que el cambio terapéutico ocurriera, Gendlin observó que no todas las personas podían, aún en una relación facilitadora, acceder espontáneamente al nivel de la experiencia sentida, y que en algunos casos era necesario ofrecer apoyos que orientaran la atención hacia ese nivel corporal implícito.

“La sensación sentida es un todo corporalmente experimentado que contiene implícitamente muchos aspectos de una situación y de la propia historia. El cuerpo sabe más que lo que todavía podemos decir, y ese saber se presenta ahora, de esta manera, porque es exactamente lo que en este momento necesita ser atendido.” (Gendlin, 1981)

¿Qué es y qué no es Counseling, ECP y Focusing?

En distintos contextos y de diferentes personas escuché decir que algunas formas de ofrecer estos acompa-

ñamientos no reúnen las características de lo que para algunos representan esta disciplina, marco teórico y filosofía/ recurso experiencial.

Considerando la diversidad de personas que nos dedicamos a todo esto, es esperable que no haya consenso, aún cuando pueda traer ciertas dificultades para dialogar, entre nosotros y con otros, al compartir a qué nos dedicamos o cómo es la manera en la que acompañamos.

Disciplina, marco teórico y recurso: una diferenciación necesaria

Counseling como disciplina

Tanto la palabra Counseling como Focusing, son gerundios. Implican movimiento, cambio, algo que está vivo allí para ser acompañado, atendido, escuchado y validado.

Se pueden encontrar tantas definiciones de Counseling como Counselors en el mundo. Arribar y acordar en una sola forma de nombrar y describir deja fuera las implicancias que tiene para cada profesional y para la variedad de contextos (países, culturas, marcos teóricos, etc.) en el que se desarrolla la profesión.

En Argentina hay varios institutos que dictan la Tecnicatura Superior en Desarrollo Humano - Counseling desde distintos marcos teóricos. Según la más reciente resolución RESOL-2023-6345-GCABA, el marco teórico habilitado es el Enfoque Centrado en las Personas.

Comparto la que, hasta ahora, es mi definición de Counseling.

“Desde el Enfoque Centrado en las Personas, el Counseling puede comprenderse como una profesión de ayuda orientada al acompañamiento de personas o grupos que atraviesan conflictos intra e interpersonales, favoreciendo el acercamiento a su modo singular de experimentar y el despliegue de las potencialidades de cada individuo en la relación. Se trata de una práctica que promueve la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud. Se sostiene en una relación estructurada, tendiente a la simetría, en la cual el profesional brinda condiciones facilitadoras para que los consultantes, a través del autoconocimiento y la autoaceptación, desarrollen recursos que les permitan relacionarse de manera saludable y comprometida con su proceso de crecimiento personal, la toma de decisiones efectivas y la responsabilidad sobre su propio acontecer vital” (Yanina Blacher, en Campaner, 2020).

Con esta definición refuerzo lo nombrado anteriormente, el Counseling no es un conjunto de técnicas o intervenciones específicas, sino un modo de Ser en relación.

El Enfoque Centrado en las Personas como marco teórico

El Enfoque Centrado en las Personas constituye un marco teórico que ofrece una comprensión integrada del cambio, la relación y la persona,



fundada en la confianza en la Tendencia Actualizante como dirección inherente al organismo hacia el crecimiento y la realización. Las condiciones necesarias y suficientes propuestas por Rogers no se presentan como procedimientos aplicables, sino como actitudes que configuran la atmósfera o clima relacional desde el cual se posibilita el proceso.

“Cuando se dan las condiciones adecuadas, el individuo se mueve naturalmente en direcciones que favorecen su conservación, su crecimiento y su realización.” (Rogers, 1951) “Cuanto más profundamente confío en el organismo humano, más descubro que hay en él una tendencia direccional hacia la plenitud, la complejidad y la riqueza de la vida.” (Rogers, 1961).

Desde esta confianza en la tendencia actualizante, cuando me encuentro con alguna sensación de querer dirigir el proceso del otro o con algo de inseguridad, puedo revisar qué sucede conmigo, qué aspecto de mi experiencia se hizo presente y requiere de mi atención. Es probable que sea producto de una resonancia interna y es propicio que lo revise. Si acaso fuera algo relacional, quizás pueda ponerlo al servicio de la relación.

Focusing como recurso experiencial

Focusing puede ser comprendido como un recurso experiencial que permite a la persona atender directamente a la experiencia sentida implícita de una situación. Gendlin señala que «el cambio ocurre cuando una persona se vuelve capaz de atender directamente a la sensación corporal implícita de una situación» (Gendlin, 1981), destacando el carácter corporal y no meramente cognitivo del proceso.

Focusing se integra de manera orgánica al Enfoque Centrado en las Personas, profundizando la escucha de la experiencia que está aconteciendo y favoreciendo movimientos de cambio corporalmente sentidos. Acentúa la importancia de confiar en la Tendencia Actualizante del Focuser, respetar sus tiempos y con la convicción de que su experiencia es su máxima autoridad.

Desde esta perspectiva, no se trata de una técnica cerrada, sino de una vía de acceso a la experiencia sentida, que favorece el contacto con el sentido corporalmente vivido y habilita movimientos de cambio significativos.

Para acompañar a otros de este modo, también es relevante la confianza en la tendencia actualizante. “Aquello que surge desde la sensación corporal es, por definición, algo que ya está siendo vivido. Si está aquí ahora, es porque el organismo ya puede sostenerlo. No puede aparecer nada que no esté, de algún modo, ya siendo tolerado.” (Gendlin, 1981)

Comprender estas distinciones permite evitar confusiones de plano y al mismo tiempo, sos-

tener la integración originaria que da sentido al Counseling, al ECP y al Focusing como expresiones de una misma ética relacional.

Como suele decir mi maestra Elena Frezza, introductora de Focusing en Argentina, “Focusing es potencia, no competencia”.

El ECP como eje de lo ecléctico sistemático

El Enfoque Centrado en las Personas puede ser comprendido como el eje organizador de un eclecticismo sistemático, en tanto ofrece una filosofía relacional coherente desde la cual integrar diversos recursos sin caer en un eclecticismo técnico. En palabras de Mearns, «la terapia centrada en la persona no es algo que hacemos, sino algo que somos» (Mearns & Thorne, 2007), tiene más que ver con el ser puesto al servicio de la relación, que con cómo instrumentamos lo que hacemos.

Desde esta misma línea, Cooper advierte que toda integración que carece de una filosofía relacional clara, corre el riesgo de transformarse en un eclecticismo incoherente (Cooper, 2009). El ECP, entendido como



modo de ser y estar en la relación, permite sostener integraciones consistentes, respetuosas y éticamente fundamentadas.

Considero al Enfoque Centrado en las Personas como modo de Ser y estar en la relación, desde el cual otros recursos (Focusing, Gestalt, etc.) encuentran coherencia.

“La persona es fundamentalmente corporal y la experiencia de las actitudes básicas puede vivenciar en y desde el cuerpo. Sólo desde ahí la vivencia y la práctica de la congruencia, la consideración positiva y la empatía adoptan su carácter de *real* y se perciben como auténticas”. (Barceló 2008/2012).

Respeto en interacción: aportes desde Focusing y ECP.

El respeto por la experiencia del consultante constituye un eje transversal tanto del Enfoque Centrado en las Personas como del Focusing y Counseling, manifestándose no solo como valor ético, sino como cualidad concreta de la interacción. Así enfatizo que respetar implica confiar en que el sentido emerge desde la propia experiencia y que el proceso posee un ritmo singular que no puede ser forzado sin perder contacto con su dirección implícita.

que articulan el Enfoque Centrado en las Personas con el Focusing y configuran un modo de Ser del profesional ofreciendo respeto en interacción.

Aprender a acompañar de este modo se sostiene en los tres pilares del Counseling: el Proceso de Desarrollo Personal, la Formación Continua y la Supervisión.

Dimensiones del respeto en interacción

1. La experiencia del consultante/ focuser.

En palabras de Rogers “Sólo existe una persona capaz de saber si lo que hago es honesto, cabal, franco y coherente, o bien si es algo falso, hipócrita e incoherente: esa persona soy yo... Mi experiencia es mi máxima autoridad. Mi propia experiencia es la piedra de toque de la validez. Nadie tiene tanta autoridad como ella.”

En palabras de Gendlin “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”.

2. Las palabras “clave” que utiliza al describir su experiencia. Recursos de utilidad: “Eso”, “Algo”, “Ahí”.

El chequeo de comprensión constituye un recurso central tanto para quien es acompañado como para quien facilita el proceso. Desde mi lugar como facilitadora, chequear implica ofrecer mi comprensión de manera tentativa, no como una afirmación cerrada, sino como una invitación a que la persona contraste, desde su propia experiencia, si aquello que escucho se aproxima o no a lo que está experimentando. Al compartir lo que comprendí, se abre un clima relacional que habilita a la persona a asentir, corregir, profundizar o reformular, fortaleciendo así su contacto con su experiencia y su confianza en ella como fuente de validación. “...porque nombrar desde fuera puede desplazar al consultante de su locus interno de evaluación” (Rogers, 1951).

En este movimiento resulta especialmente relevante respetar las palabras clave y los modos singulares con los que cada persona nombra su vivencia. El lenguaje no es aquí un mero vehículo descriptivo, sino parte constitutiva de la experiencia misma. Al reflejar aspectos más fenomenológicos o pre-conceptuales, el uso de expresiones abiertas como “algo”, “eso”, “ahí”, permite referir a la experiencia sin apropiarse de su significado, evitando que sea el facilitador quien la defina o la cierre con categorías que no le pertenecen al consultante. Este modo de acompañar tiende a disminuir las correcciones al facilitador, que pueden alejar al focuser/consultante de su experiencia.

El Arte del Encuentro: Counseling, ECP y Focusing



En la facilitación profesional, esta actitud se traduce en una presencia que acompaña sin invadir, que sostiene la pausa, que cuida el lenguaje y que se abstiene de anticipar comprensiones. La escucha se orienta a favorecer que la persona pueda acercarse a su sensación sentida, permanecer con ella y facilitar la comunicación que promueve que despliegue su propio significado, en un clima de aceptación y seguridad relacional.

Kinget concibe la relación de ayuda como un espacio en el que la persona puede reconocerse en su experiencia y desarrollarse a partir de ella (Kinget, 1975). Desde el campo del Counseling, Segrera enfatiza que el acompañamiento no dirige el proceso del consultante, sino que lo sostiene respetando su ritmo y su sentido (Segrera, 2002).

Estos aportes permiten comprender que resultan centrales y esenciales tanto la presencia del profesional como su actitud relacional de presencia encarnada, ya

El chequeo de comprensión no se reduce a una técnica comunicacional, sino que se configura como una actitud de respeto profundo por el modo único en que cada persona vive, nombra y va descubriendo su propio proceso.

3. Los tiempos de su proceso.

Cada consultante / Focuser es dueño y protagonista de su proceso. La vivencia del tiempo es muy relativa como para ser generalizada. Ser respetuosos de los tiempos implica confiar en que cada persona se acerca a su verdad y a su capacidad de confiar cuando las condiciones relacionales son suficientemente seguras. El compromiso del counselor no apura, no desenmascara, no fuerza comprensiones ni decisiones, sino que permanece, sostiene y ofrece continuidad, permitiendo que el proceso se despliegue según el ritmo singular de quien está siendo acompañado.

4. Sus ojos abiertos / cerrados.

En los procesos de focalización corporal se suele invitar al focuser al cerrar los ojos. Es una invitación, no una imposición y la propuesta se relaciona con minimizar los estímulos externos para focalizar en lo que está siendo sentido corporalmente. Si la persona prefiere no cerrar los ojos, no significa que no haya proceso. Validar la elección del Focuser, sin imponer nuestras preferencias, ofrece un clima relacional para que cada quien fluya con su proceso, pudiendo haber momentos en los que quiera abrir o cerrar los ojos y que eso también pueda ser acompañado con el significado interno que tenga.

5. Su compartir verbalizando o no su experiencia.

El respeto por el proceso del otro incluye tanto su compartir a través de la palabra como su compartir en silencio. La verbalización de la experiencia favorece un cierto ordenamiento interno: permite escucharse, resonar entre lo nombrado y lo sentido, y realizar los ajustes necesarios para que la experiencia vaya encontrando su propia forma de decirse. Cuando esta expresión es recibida en un clima de comprensión empática, sin juicios, la persona suele abrirse paulatinamente a un contacto más profundo consigo misma.

Cuando lo que se comparte es el silencio y éste es igualmente validado, sin forzar a que algo sea puesto en palabras, se crea un espacio de libertad que favorece la escucha interna. El silencio puede ser, en sí mismo, una forma de presencia y de proceso. Reflejar los cambios observables de un modo fenomenológico, podrá ofrecer sensación de presencia y chequeo interno con lo que ocurre a partir de esos cambios.

Desde esta perspectiva, no es necesario que yo sepa qué le ocurre a la persona para acompañarla. Mi presencia no está orientada a descifrar su experiencia, sino a sostener las condiciones para que ella pueda escucharse, acompañarse y confiar en su propio proceso.

6. La distancia óptima y la distancia segura.

La distancia tendiente a lo óptimo está orientada la relación entre el facilitador y el consultante/ focuser. Refiere a la cualidad de calor de la atmósfera, como clima relacional. Es la cualidad afectiva que requiere cercanía genuina, respetando sin invadir el espacio físico y emocional y sin una lejanía que de cuenta de frialdad vincular. La distancia o cercanía tendiente a lo óptimo ofrece confianza y seguridad.

La distancia segura es entre el Focuser / Consultante y su sensación sentida. Cuando algo de lo experimentado por la persona es vivido como amenazante, podemos ofrecer que encuentre internamente una distancia/ cercanía, con la que se sienta seguro para dialogar con lo que ya está presente en su experiencia. "...una distancia que permita 'estar con' sin abrumar al organismo" (Gendlin, 1981).



Diferenciaciones actuales: formaciones y prácticas

A partir de una raíz común, las diferenciaciones entre el Enfoque Centrado en las Personas y el Focusing se fueron configurando en función de diversos factores: los contextos culturales en los que se desarrollaron, los ámbitos de aplicación en los que se implementaron y, especialmente, los recorridos formativos y las elecciones personales de los profesionales. Estas diferenciaciones no expresan una fractura en los fundamentos, sino modos diversos de encarnar una misma raíz en contextos distintos.

Del mismo modo en que los textos religiosos tienen diversas interpretaciones y eso conlleva diferentes prácticas en lo cotidiano, sucede algo semejante con las teorías de Rogers y Gendlin. Ambos coincidieron en que no querían ser dogmatizados.

Cada uno lo expresó a su manera:

"No quiero que mis ideas se conviertan en un sistema ni en un conjunto de dogmas. Si alguna vez lo fueran, habrían perdido su sentido más profundo." (Rogers, 1961).

"El Focusing no es un método que deba aplicarse de manera rígida. Si se lo convierte en una serie de pasos fijos, se pierde precisamente aquello

que intenta proteger: el contacto vivo con el proceso.” (Gendlin, 1981)

Si bien en su origen el Focusing y el ECP se encontraban integrados, en muchos países esta articulación se fue modificando según los modos de ofrecer acompañamiento y escucha. Algunos profesionales del ECP cuestionan al Focusing por considerarlo directivo. Tal percepción encuentra fundamento en ciertas formas de práctica en las que el acompañamiento se organiza desde indicaciones, secuencias prescriptivas o intervenciones que, aun con intención facilitadora, tienden a orientar el proceso del consultante. Considero clave diferenciar que la no directividad no es ausencia de presencia, sino confianza radical en el proceso implícito y en la capacidad autoorganizativa de la experiencia cuando es sostenida en un clima relacional facilitador.

Existen modalidades de trabajo —a veces con expresiones de “imperativos amorosos”, otras de directividad más explícita— en las que se pierde el anclaje fundamental del Enfoque Centrado en las Personas,



desplazando el eje desde la confianza en el proceso experiencial hacia la conducción del mismo. No se trata de una característica intrínseca del Focusing, sino de ciertas maneras de transmitirlo y aplicarlo que se apartan de la base relacional y no directiva que lo vincula desde sus inicios al Enfoque Centrado en las Personas.

Compartires experienciales.

Desde mi experiencia personal y profesional, comparto aquí parte de mi recorrido y de la integración vivida de lo expresado en este texto.

Mi acercamiento a este modo de ser en relación se remonta a lecturas Gestálticas en mi adolescencia. La búsqueda del Yo responsable y ser hacedora activa del recorrido que elijo vivir, de encontrar la importancia en la impecabilidad de las palabras, de la relación Yo-Tú, del lenguaje corporal y más.

Cierro mis ojos y recorro más de 20 años de ECP. Me emociono al recordarme tan joven dando mis primeros pasos con esta forma de vivir. Recuerdo a grandes maestros como Rodolfo Lazzarini, fallecido recientemente, y su manera de Ser en el aula y fuera de ella. El aprendizaje experiencial de la importancia de Ser yo misma, aún con lo que no me guste de mí. La autenticidad sin “sincericidio”, la mirada y escucha atenta para con otros y conmigo, lo que me nutre comprender empáticamente a otros y lo que se expande en mi pecho al estar en contacto con lo que está vivo en mí a cada momento, poniéndolo al servicio de mi propio crecimiento y el de mi entorno.

Aprendí que mi experiencia, en interacción, no es solo mía, es una parte de ese todo que co-creamos juntos. Que si puedo compartirla del modo más honesto y despojado de disfraces sociales posible, puede promover cercanías que quizás de otros modos no consigo. Que si puedo ser yo en la relación, también promuevo que los otros sean sí mismos conmigo.

Aprendí que estar atenta a mí misma, a lo que mi cuerpo manifiesta, a lo que sucede en mi entorno y colaborar con lo inevitable, es una forma de no empujar el río, sino de recorrer la propuesta, sin perderme de mi misma y lo que acontece.

Estos compartires no los incluyo con un propósito autobiográfico, sino como expresión vívida de lo desarrollado a lo largo de este trabajo: que tanto el Enfoque Centrado en las Personas como el Focusing no se reducen a marcos conceptuales o a recursos técnicos, sino que constituyen ante todo, un modo de Ser en relación. Un modo de presencia que confía en la Tendencia. Actualizante, respeta los tiempos singulares del proceso y se abstiene de dirigir aquello que sólo puede desplegarse desde la experiencia propia. Para mí, la experiencia se constituye en el lugar donde los marcos teóricos se vuelven vivos y donde la integración entre ECP, Counseling y Focusing se despliega como presencia en el encuentro.

Referencias.

- Barceló, T. (2012). “Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de relación de ayuda”. *Miscelánea Comillas*, 70(136), 141–160. Madrid
- Blacher, Y. (2020). “Definición de counseling. En D. Campaner (Comp.), *Definiciones de counseling de profesionales de Argentina*.” Argentina.
- Cooper, M. (2009). “Encontrar al otro: Actualizando la ética humanista en el núcleo de la práctica del counseling.” Bilbao: Desclée de Brouwer.

Gendlin, E. T. (1964). "Una teoría del cambio de la personalidad. En P. Worchel & D. Byrne (Comps.), Cambio de la personalidad (pp. 100-148)." México: Trillas.

Gendlin, E. T. (1981). "Focusing." Bilbao: Mensajero.

Kinget, G. M. (1975). "La relación de ayuda." Madrid: Narcea.

Mearns, D., & Thorne, B. (2007). "La terapia centrada en la persona en acción (3.ª ed.)." Bilbao: Desclée de Brouwer.

Rogers, C. R. (1951). "Terapia centrada en el cliente." Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. R. (1957). "Las condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de la personalidad." *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>

Rogers, C. R. (1961). "El proceso de convertirse en persona." Barcelona: Paidós.

Segrera, A. (2002). "Counseling: Una profesión de ayuda." Buenos Aires: Lugar Editorial.





Focusing y Arteterapia: tirar del hilo.

Montserrat Calderón.

Introducción

Conócete a ti mismo

Aunque modernamente es corriente atribuir esta frase a Sócrates porque la cita en varios de los diálogos de Platón, la sentencia era bastante más antigua. Se dice que estaba inscrita en el templo de Apolo en Delfos y se atribuye a alguno de los Siete Sabios o al propio Apolo, que la habría dado como respuesta cuando Quilón (uno de los Siete Sabios) preguntó al oráculo de Delfos qué era lo mejor que podían aprender los hombres. Fuera cual fuera su origen, la sentencia *Nosce te ipsum* tuvo una gran difusión y prestigio en la antigüedad, y su fama dura hasta nuestros días. Es uno de los consejos de Don Quijote a Sancho (II-XLII). (Instituto Cervantes, 2025).

El autoconocimiento se asocia con felicidad y con plenitud. Este conocimiento interior está en continua transformación ya que en cada etapa de nuestra vida tenemos diferentes necesidades, anhelos, capacidades... Por ello el autoconocimiento es un proceso dinámico a través del cual nos vamos descubriendo y desarrollando.

En este artículo se propone un enfoque terapéutico, el enfoque corporal o *focusing* y un proceso profundo de trabajo, la arteterapia, como una alianza esencial para trabajar el autoconocimiento. La integración de ambas disciplinas nos ayudará a escuchar nuestro interior acompañando lo que va aconteciendo de forma natural a través de técnicas artísticas. Descubriremos qué se aportan cada disciplina y como ambas se complementan, ofreciendo a la persona un espacio protegido de aceptación y escucha donde acompañar lo que subyace en su interior.

Focusing es la escucha de tu interior, explicitar lo implícito, poner significado a lo que ocurre dentro de ti, escuchar y comprender tus sensaciones sentidas.

La Arteterapia es el acompañamiento a la persona a través de sus creaciones artísticas, es una forma de terapia que utiliza la expresión creativa para mejorar la salud mental y emocional.

Como afirman López M. y Martínez N. (2006), "el arte como terapia busca indagar en el conocimiento interno del ser a través de las emociones estéticas y su expresión, especialmente cuando el ejercicio de la palabra no basta o no es suficiente" (p. 13).

Revisión de la literatura

Qué es Focusing

Focusing nos invita a sintonizarnos con nuestro interior, "en vez de intentar decir o pensar cuál es el problema, cuál es la respuesta, debemos mantenernos en silencio y esperar" (Gendlin, 1997, p. 110). No se trata de intentar darnos la solución o decirnos algo útil cuanto antes en un momento difícil, se trata de confiar y permanecer a la escucha con curiosidad. Aguardar a esas palabras que surgen del silencio tras acompañar una sensación sentida, tras estar junto a la totalidad de ese momento difícil.

Gendlin sugiere que el cambio psicoterapéutico solo ocurre cuando se trabaja con algo más que lo que ocurre en el yo consciente de la persona. Y para conectar con ese "algo más", con eso que aún no está en el consciente, nos ayudamos del Enfoque Corporal o *focusing*.

Cuerpo y sensación sentida.

"El inconsciente es el cuerpo" y "el cuerpo es inherentemente interaccional" (Gendlin, 1997, p. 213). Vivimos y sentimos con nuestro cuerpo. Todo está en nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo es el escenario en la representación de la vida. El cuerpo es lo que hace que el mundo que nos rodea, nos importe.

Cualquier acontecimiento incluye tanto nuestro cuerpo como el entorno en el que lo vivimos, ya sea un entorno real o imaginado. Esta interacción se nos muestra a través de las sensaciones generadas por ese entorno y sentidas corporalmente, por ejemplo, un nudo en la garganta, un peso en el pecho, algo que se cierra en el estómago... Y *Focusing* es ese proceso que nos muestra cómo acompañar esas sensaciones sentidas para descifrar el mensaje que el cuerpo nos quiere transmitir.

Al principio estas sensaciones son globales, vagas, difusas, ambiguas... y nuestro "darse cuenta" las irá transformando en percepciones cada vez más claras, desvelándonos gradualmente su significado profundo. Estas sensaciones contienen un entramado de significados e implican "todo eso que tiene que ver con...", y si las acompañas, te guiarán hacia estados más placenteros de conocimiento interior, de auto-

conocimiento. Las sensaciones sentidas son pre-conceptuales, se localizan en puntos físicos de tu cuerpo, habitualmente en la parte central del cuerpo (garganta, pecho, vientre...), y tienen un significado implícito.

Cualquier pequeño cambio en una sensación sentida provoca una bella sensación de liberación corporal (*body shift*). Es una sensación de algo que cambia o se mueve interiormente. El cambio corporal produce una sensación de bienestar porque es un pequeño paso del cuerpo hacia una solución de ese asunto o tema que estamos enfocando, es un *ir hacia delante*.

Actitud, escucha y presencia.

Practicar *focusing* es escuchar con actitud empática, congruente y de aceptación incondicional. Escuchar y recibir lo que acontece de forma amorosa, paciente, atenta, respetuosa, abierta y no evaluadora. Y con la confianza de que esta sensación sentida va a cambiar algo ahí dentro, porque cuando prestas atención al mundo interno, éste se mueve orientándose hacia el siguiente paso.

Así, cuanto más en estado de Presencia te encuentres para escucharlo, menos agobio sentirás y más fácil será que los nudos internos se relajen y se ordenen. En estado de Presencia podemos sostener y contener todo lo que está en nuestra conciencia. Estar en Presencia nos permite acompañar todo. En Focusing también llamamos a esta forma de escucha "reflejar" (Weiser y McGavin, 2002, p. 18).

En Presencia somos capaces de acercarnos a cada cosa que sentimos, cada cosa que nos sucede, con sensibilidad, con confianza en la dirección

que subyace, que lleva al crecimiento. En Presencia, no tratamos de cambiar lo que encontramos, sólo lo escuchamos, para que pueda encontrar su propio cambio si lo necesita. (Weiser, 2013, p. 97)

Qué es arteterapia.

La arteterapia es el encuentro entre dos proyectos, uno artístico y otro terapéutico. Se trata de un acompañamiento a personas con dificultades sociales, psicológicas, físicas, educativas, existenciales, a través de sus producciones artísticas: obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, danzadas, etc., de tal manera que el trabajo realizado a partir de sus creaciones genere un proceso de transformación de sí misma y le ayude a integrarse en sus grupos de referencia social, de una manera crítica y creativa (Klein, 2008, p. 9).

A lo largo de la historia, la humanidad ha entrelazado su existencia con el arte, otorgándole propósitos que trascendían lo estético. Mientras en la Prehistoria las pinturas rupestres de las cuevas se supone que funcionaban como rituales para invocar el éxito en la caza o como expresiones de espiritualidad; en la Antigua Grecia, la música y la poesía se utilizaban como herramientas terapéuticas para sanar el cuerpo y el alma.

A mediados del siglo XX, "Margaret Naumburg es considerada como una de las fundadoras de la arteterapia en Estados Unidos, junto con Edith Kramer y Marie Petrie" (López y Martínez, 2006, p. 36). Margaret Naumburg remarcó la importancia de un acercamiento dinámico, centrando el tratamiento en la relación transferencial que se instala entre el cliente y el/la arteterapeuta. Y Edith Kramer pone el énfasis en el "proceso creativo". Para ella todo arte es terapéutico en el sentido más amplio de la palabra.

El arte se muestra como un contenedor seguro para acoger y sostener la amplia gama de sentimientos de la experiencia humana: dolor, miedo, ira, alegría, compasión, amor, odio... Los diferentes materiales con los que se trabaja ayudan en esta labor de contención: una caja que contiene, arcilla para machacar la ira, pintura para expresar fluidamente, un mandala para expresar totalidad, fotografías para crear un collage...

También actúa como el puente que nos permite expresar lo simbólico que se despliega en nuestro interior y dar forma a los matices de la experiencia, cuando la palabra no alcanza a nombrar o cuando nombrarlo nos causa dolor o vergüenza.

Es un vehículo de expresión que conecta el inconsciente con la mente consciente a través del proceso creativo. Participar en la creación, nos ayuda a conectarnos con las energías que afirman la vida y que son el tejido de la expresión creativa. "Crear es apostar por la vida. La creación nos liga a las pulsiones de vida, apostando por la vitalidad del ser humano" (López, 2020).



Activa el “testigo interior”, la parte de una misma que puede permanecer fuera de un sentimiento, experiencia o percepción, y observarlo desde la distancia. A medida que nos involucramos con la creación artística, nuestra experiencia interna sale al exterior y comenzamos a “ver” lo que estamos creando. Cuando miramos nuestra creación es cuando ocurre la transformación.

El taller de arteterapia.

El taller o aula es un espacio que se percibe como protegido y seguro y que ofrece libertad para expresar lo que acontezca durante el proceso creativo. Aspectos como la luz, la temperatura, el lugar destinado al trabajo, etc., deben estar pensados para el propósito terapéutico.

Respecto a la elección de los materiales es importante recordar que cada uno de ellos puede condicionar el proceso creativo de forma distinta. Mientras que ciertos materiales ofrecen un alto grado de control y precisión técnica, otros invitan a la experimentación, fomentando una sensación de libertad, espontaneidad y vulnerabilidad ante el soporte.

La expresión aislada de una emoción puede resultar liberadora y proporcionar un espacio de calma. Aunque el arteterapia invita a ser vivida como un proceso de transformación donde la forma creada evolucione, no simplemente como un momento liberador espontáneo. “La expresión alivia, pero la creación, y aún más la creación continuada, transforma” (Klein, 2008, p. 160).

Una sesión de arteterapia es diferente a una sesión de pintura artística. En arteterapia nos importa el proceso, no el producto final. Este proceso incluye a la persona que crea y al terapeuta, además de la obra creada.

Como en otras formas de terapia, se realiza un pacto o contrato entre la persona participante y el terapeuta. Este contrato recoge, entre otras cosas, el tiempo de la sesión, dónde tendrá lugar y la duración de la terapia. Este contrato establece el encuadre dentro del cual ocurre el trabajo terapéutico. “La sesión se convierte, a través de la confidencialidad, en un espacio seguro en el cual los sentimientos y pensamientos tienen vía libre de expresión” (López y Martínez, 2006, p. 53).

La sesión de arteterapia tiene lugar en diferentes fases. Estas fases son personalizadas en cada sesión por el/la arteterapeuta dependiendo de las necesidades: si es grupal o individual, población a la que va dirigida la sesión, etc.

La estructura básica es:

- Encuentro.
- Bienvenida: Saludo de el/la arteterapeuta y entre las personas participantes.

- Propuesta de actividad: Exposición de las actividades a realizar. Constitución de grupos si es necesario.

- Creación.

- Reflexión: Dependiendo del tamaño se puede realizar conjuntamente o en subgrupos.

- Despedida.

Los ámbitos de la arteterapia son muy amplios, abarcando los siguientes:

- Clínico: salud mental, adicciones, trastornos alimentarios, oncología, trauma... - Educativo: escuelas, desarrollo infantil, necesidades especiales...

- Social: residencias, prisiones, violencia de género, integración...

- Cultural: centros cívicos, museos, bibliotecas...



Relación arteterapia y Focusing.

Qué comparten...

- Cuerpo: con *focusing* llevamos la conciencia al cuerpo. En arteterapia el cuerpo participa de la creación.

- Sensación sentida: *focusing* comienza tomando contacto con una sensación percibida como algo vago al principio. Y a través del arteterapia esta sensación sentida se puede volver más clara adquiriendo nitidez.

- Diálogo interno: durante el proceso del enfoque corporal hay un diálogo interno. En arteterapia el diálogo interno puede ocurrir observando la propia creación.

- Crear una distancia: el paso *Despejar un espacio* de *focusing* nos ayuda a identificar problemas o situaciones y colocarlas a una distancia desde donde poder ser nombrados o trabajados. En arteterapia, a través de la creación artística, exte-

rriorizamos poniendo a cierta distancia nuestra experiencia interior.

- Simbolizar: en *focusing* podemos significar una sensación sentida con una imagen, un gesto, un sonido... Los materiales de arteterapia también nos ofrecen un medio de expresión más allá de la palabra.

- Proceso curativo: el proceso de *focusing* nos hace sentir bien aun cuando trabajamos experiencias difíciles, gracias a la actitud amorosa y aceptante a las que nos invita el proceso. El proceso creativo es edificante incluso cuando lo expresado corresponde a una experiencia dolorosa o difícil.



Qué se ofrecen mutuamente...

Como argumenta Rappaport, L. (2008), la arteterapia ofrece a *focusing* un proceso profundo de trabajo con imágenes, visualización y proceso creativo. *Focusing* ofrece una dimensión adicional al conectar el reino de la imaginación con la atención al momento presente y la experiencia corporal sentida (p. 17).

La arteterapia aporta a *focusing* una variedad de métodos, herramientas y materiales, así como una profunda comprensión del poder sanador de las imágenes para dar expresión visual a lo que Gendlin denominó la *sensación sentida*. La arteterapia ofrece una modalidad no verbal para capturar aspectos de la sensación sentida que están más allá o antes de las palabras.

Rappaport señala que *focusing* también proporciona al arteterapia más que un método: un enfoque terapéutico que aborda la relación terapéutica, "la persona está ahí" (Gendlin, 1996, p. 287), la importancia de saber escuchar, la dimen-

sión experiencial del proceso y cómo se produce el cambio.

Siguiendo a Leijssen, M. (1992), ofrecer una forma no verbal de expresión puede ser facilitador en diferentes situaciones:

- Para personas demasiado verbales que pueden abrumar su sentir con las palabras. Al ofrecer un método no verbal, les invitamos a detenerse y escuchar su interior. - Para personas que no tienen fluidez verbal y que pueden encontrar en las técnicas artísticas una forma de expresión más fluida.

- En las terapias de grupo, el miedo a explorar experiencias en presencia del grupo puede bloquear a las personas participantes. Un método no verbal puede facilitar este paso.

Además, la obra artística habilita tanto al participante como al acompañante de focusing o terapia a acercarse más fielmente a lo que simboliza la sensación sentida, a veces, una imagen es más certera que las palabras.

Cómo combinar ambas disciplinas.

Se puede trabajar desde diferentes orientaciones: aplicando *focusing* en la sesión de arteterapia, o aplicando arteterapia en la sesión de *Focusing*.

En la sesión de arteterapia, se puede utilizar *focusing* en diferentes momentos:

- Al comienzo: utilizar *Focusing* para llegar a un estado de conexión con el aquí y ahora y comenzar a trabajar desde ese estado.

- Escogiendo los materiales: animar a la persona a elegir los materiales con los que estaría bien trabajar en este momento desde el sentir.

- Durante el proceso artístico: conectar con su cuerpo mediante focusing para percibir cómo el proceso creativo ha transformado la sensación sentida en un principio.

- Durante el proceso: invitar a la persona a adoptar las actitudes que nos ofrece *Focusing*, para no centrarnos en las características del producto final, habitando así el proceso de creación, y lo que este está moviendo en mi interior, que está ocurriendo en el presente.

- Al finalizar el proceso: invitar a la persona a dialogar con la obra utilizando pasos y preguntas de *Focusing*: ¿Qué quiere que sepas? ¿Qué necesita? ¿Qué estaría bien añadir? ¿Qué necesitas tú de la obra en este momento?

En la sesión de *Focusing*, podemos utilizar arteterapia para:

- Despejar un espacio: en el primer paso del proceso podemos utilizar diferentes técnicas artísticas para conseguir la distancia necesaria de los problemas o asuntos que se perciben como desagradables. Así, podemos modelar los asuntos y colocarlos a cierta distancia, realizar una lista de

asuntos por escrito, dibujar cada asunto con un icono, utilizar un color para cada una de las preocupaciones, etc.

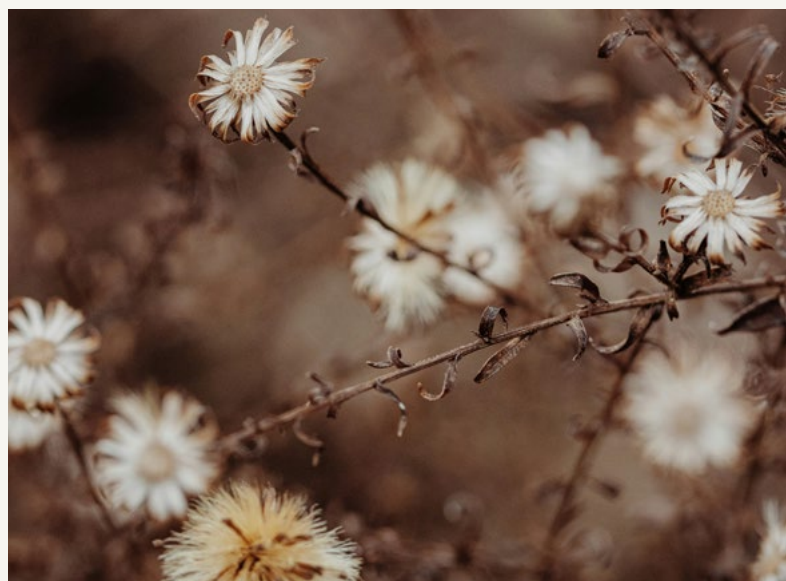
- Lugar seguro: tras realizar el primer paso y con la dinámica del "lugar seguro", se pueden utilizar técnicas artísticas para plasmar y anclar este espacio seguro desde el que poder trabajar diferentes sensaciones y situaciones sentidas como dolorosas o ansiógenas.

- Simbolizar la sensación sentida: a veces, el dibujo, el modelado, el gesto..., nos ayudan a encontrar las palabras que se ajustan a la sensación sentida.

tirar del hilo: focusing y arteterapia.

- Preguntar: en este paso, podemos expresar con técnicas artísticas la dirección a la que nos invita la sensación sentida, plasmando así un nuevo camino de transformación. - Recordar la sensación sentida: la creación artística me ayuda a recordar el proceso vivido. Esto me permite volver al proceso de forma más accesible para extraer conclusiones o reflexiones.

- Simbolizar: cuando trabajábamos la sensación sentida de alguna vivencia desagradable, ofrecía plastilina para el modelaje de esta sensación. Una experiencia que me emocionó fue la de una de las mujeres que, durante el proceso, golpeó con el puño repetidamente la bola de plastilina. Cuando acabamos el proceso, modeló un corazón y pidió llevárselo con ella.



Propuestas y experimentación.

Siempre he encontrado en el proceso creativo un espacio de sanación. En diferentes etapas de mi vida, este proceso me ha ayudado a procesar y a transformar las sensaciones desagradables o traumáticas. Los lápices de colores de mi infancia; y la escritura, el barro, la acuarela, el collage y las técnicas digitales, cuando he sido más mayor; todas han sido técnicas que me han ofrecido expresión y alivio.

Estas experiencias me llevaron a utilizar estas técnicas en el campo profesional, cuando he impartido formación de *focusing* o cuando he realizado acompañamiento psicoterapéutico, ya que considero que el proceso creativo es transformador y sanador. A continuación, muestro algunas de las dinámicas que he utilizado.

Con grupos de mujeres, en la *Casa de la mujer* de Zaragoza, impartía grupos de crecimiento personal con *focusing*. Y en varias de estas sesiones utilicé los lápices de colores, el modelaje y el movimiento, por ejemplo:

- En una silueta femenina, tras un proceso de enfoque corporal, colorear con diferentes colores las zonas de mi cuerpo: tensas, relajadas, que más me gustan, que menos me gustan, con las que más me identifico, las zonas que me gustaría conocer más.

- Cuerpo en movimiento: Sentir los movimientos de nuestro cuerpo con músicas de diferentes estilos. Poner conciencia en cómo me siento con estos movimientos.

- Tras hacer una dinámica de Despejar un espacio, pintar cómo es ese espacio despejado de problemas, asuntos y preocupaciones, con la intención de anclarlo y facilitar el acceso a él, a ese espacio donde "ahora, todo está bien".

En diferentes institutos de educación secundaria de Aragón, con la *Casa de la Juventud*, realizamos talleres con adolescentes sobre *Focusing* y escritura, se llamaban "Escribe y despeja". Tenían lugar en el aula y una duración de dos horas aproximadamente. La estructura de los talleres era como sigue:

- Surge: Presentación del taller. Concienciación corporal. Salutación a nuestro cuerpo. - Fluye: Tras el proceso de focusing, las personas participantes daban forma a un breve texto libre, poema o reflexión que sintetizase lo sentido.

- Comparte: De forma voluntaria, compartir la experiencia vivida.

Las experiencias fueron diversas, recordamos con cariño la de un chico etiquetado como rebelde por sus profesores que leyó una poesía tras el ejercicio y fundió a toda la clase en un aplauso. Y un aula

de PMAR, en el que los y las adolescentes nos agradecieron la actividad realizada, explicándonos uno de ellos que se habían sentido escuchados e "importantes".

Las formaciones de *focusing* que he impartido han ido dirigidas a personas interesadas en el enfoque corporal como forma de crecimiento personal o a profesionales del ámbito terapéutico y social que deseaban integrar esta herramienta en su práctica. En estas formaciones, he utilizado algunos de los ejercicios expuestos anteriormente, además de los siguientes:

- Expresar mi nombre: tras un proceso de focusing dirigido al autoconocimiento, autorretrato con diferentes pinturas y recortes de revista.

- Tres imágenes de mi vida: realizamos un proceso de focusing centrado en la sensación del presente e invitamos a realizar un dibujo o ilustración de "yo ahora". Seguimos el mismo procedimiento con un recuerdo de hace 10-15 años, "yo ayer" y otro proceso centrado en cómo me gustaría verme o qué necesitaría que me ocurriese, "yo mañana". Tomamos cierta distancia de las tres imágenes. Nos preparamos para pasear por las tres imágenes centrándonos en la sensación de nuestro cuerpo aquí y ahora. Comparamos con el grupo.

En las sesiones de acompañamiento psicoterapéutico siempre he tenido a mano lápices de colores, témperas, rotuladores, muñecos de *playmobil*... He presenciado como el hecho de rayar una hoja ayudaba a expresar una emoción contenida, como colocar muñecos a diferente distancia en un escenario permitía a una persona sentirse menos juzgada, como pintar facilitaba explicar una sensación a la que no se podía llegar con solo palabras, como el movimiento del cuerpo desbloqueaba...

Estas experiencias me hacen ser más consciente y reafirmarme en lo aprendido: el acto creador nos facilita, nos calma, nos transforma, nos hace libres. Y el *focusing*, como método terapéutico de acompañamiento, nos ayuda a sostener las sensaciones sentidas que acontecen en nuestro interior durante este proceso desde la escucha empática, amorosa y respetuosa.

Referencias bibliográficas.

Gendlin, E. T. (1996). *Focusing Oriented Psychotherapy: a Manual of the Experiential Method*. New York, Guilford Press.

Gendlin, E. T., & Alemany, C. (1997). *Psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de Eugene T. Gendlin*. Bilbao, Desclée de Brouwer.

Gendlin, E. T. (2008). *Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao, Mensajero.

Instituto Cervantes (2025). CVC. Refranero Multilingüe. "Conócete a ti mismo". <https://cvc.cervantes.es/lengua/refranero/ficha.aspx?Par=58375&Lng=0>. Consultado el 05 de enero de 2026.

Klein, J., Álvarez, J., Moret, Z. (2008). *Arteterapia: La creación como proceso de transformación*. España: Editorial Octaedro, S.L.

Leijssen, M. (1992). "Experiential Focusing Through Drawing". *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, Volume 11, Nº 3, 1992, p. 35-40.

López Fernández Cao, M., & Martínez Díez, N. (2006). *Arteterapia: conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid, Ediciones Tutor, S.A.

López Fernández Cao, M., (18 junio de 2020). El arte, esencial en la educación. *El País*, p. 12.

Rappaport, L. (2008). *Focusing-Oriented Art Therapy: Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. Reino Unido: Jessica Kingsley Publishers.

Weiser Cornell, A. y McGavin, B. (2002). *Manual de Focusing para el Estudiante y el Compañero*, Partes uno y dos. Buenos Aires, Ed. Micky Welsh de Villegas.

Weiser Cornell, A. (2013). *La Aceptación Radical de Todo*. Buenos Aires, Ed: Micky Welsh de Villegas.





Focusing, Interseccionalidad y la ética de la escucha terapéutica situada

Roberto Ricardi Costard

Roberto Ricardi Costard

Universidade São Judas Tadeu (USJT), São Paulo, Brasil. Focusing Trainer in Training por el Instituto Brasileiro de Focusing (IBF) y The International Focusing Institute (TIFI). Miembro de la Associação Brasileira de Psicologia Social (ABRAPSO) y de la Associação Brasileira de Saúde Coletiva (ABRASCO). Miembro asociado del Taos Institute, donde compone el Consejo del Taos Institute para Latinoamérica, España y Portugal (TILAC).

Resumen

Este artículo propone un diálogo entre el proceso experiencial de Focusing, la filosofía neopragmatista de Richard Rorty y el concepto de Interseccionalidad, con el objetivo de ampliar los horizontes éticos y políticos de la escucha terapéutica y formativa. La propuesta parte de comprender la escucha como práctica relacional situada y de la urgencia de reconocer que los cuerpos cargan con historias de exclusión, silenciamiento y resistencia, que no pueden ignorarse en las relaciones de cuidado. Al conectar Focusing con la Interseccionalidad a través de una perspectiva filosófica inspirada en Rorty, el texto propone un enfoque sensible, crítico y encarnado de la escucha. El artículo se fundamenta en una perspectiva construccionista social y humanista-experiencial, articulando teoría y práctica a partir de la distinción entre espacios de experiencia (sesión) y formación (reflexión crítica). De este modo, se invita a profesionales y facilitadores del cuidado a reconocer el lenguaje como un territorio de disputa y creación, ampliando su sensibilidad ética, política y afectiva. Este es un ensayo teórico-reflexivo que busca contribuir a prácticas de escucha que aborden la singularidad, la diferencia y la justicia social, sin comprometer la naturaleza no directiva del Focusing.

Palabras clave.

Interseccionalidad; Escucha Ética; Richard Rorty; Enfoque Centrado en la Persona; Focusing.

Introducción

La escucha nos invita no solo a oír, sino a implicarnos con el mundo que se construye en la presencia del Otro. Aunque el concepto de Interseccionalidad fue sistematizado por autoras como Patricia Hill Collins y Sirma Bilge (2021), es en la formulación situada de Carla Akotirene (2023) donde encontramos un puente directo con las realidades brasileñas y con los desafíos éticos de la escucha terapéutica en el Sur Global.

Vivimos en tiempos marcados por desigualdades que atraviesan y producen sentidos en los cuerpos, en los afectos y en las posibilidades de expresión subjetiva. En medio de este escenario, se vuelve cada vez más urgente repensar las prácticas de escucha y cuidado para que puedan acoger las complejidades de las experiencias humanas en su dimensión política, social y encarnada. La psicología, la clínica y los modos de acompañar al otro no están exentos de estas tensiones; por el contrario, muchas veces las reproducen, incluso de manera involuntaria, al dejar de reconocer raza, género, clase, discapacidad, sexualidad y otros marcadores sociales que producen tanto el sufrimiento como las formas posibles de nombrarlo. En este contexto, cobra relevancia el diálogo entre enfoques que reconocen la dimensión experiencial y corporal de la subjetividad y perspectivas críticas que denuncian los silencios y borramientos operados por las normatividades sociales.

Este artículo propone una articulación entre el proceso de Focusing, desarrollado por Eugene Gendlin, y el concepto de Interseccionalidad, introducido por Kimberlé Crenshaw y ampliado por autoras como Carla Akotirene. El Focusing es una práctica experiencial basada en la atención al felt sense, una sensación corporal implícita, aún no plenamente simbolizada, que porta significados en proceso de formación. Al sostener una escucha no directiva de esta experiencia sentida, el Focusing confía en la capacidad de la persona para encontrar, a partir del cuerpo, palabras propias que nombren aquello que aún no ha podido ser dicho. Como contribución complementaria, se integra a la reflexión el pensamiento neopragmatista de Richard Rorty, especialmente en lo que respecta a la contingencia del lenguaje y a la posibilidad ética de crear nuevos vocabularios. La propuesta que aquí se presenta parte de la comprensión de que es posible enriquecer el proceso de Focusing con una escucha más atenta a las narrativas sociales que atraviesan y producen el cuerpo vivido, sin comprometer su fluidez ni su principio ético de no directividad.

La Interseccionalidad, en esta propuesta, no se introduce como un contenido que deba ser inducido en la experiencia de la persona, sino como una lente ética y crítica que puede ampliar la sensibilidad del facilitador/focalizador, orientándolo a escuchar también aquello que es socialmente silenciado o aún no ha sido nombrado. Para que esta integración sea coherente con los principios del Focusing, una distinción didáctica se vuelve fundamental: diferenciar el uso de la Interseccionalidad como herramienta formativa (fuera de la sesión), orientada a la ampliación de la conciencia crítica y a la sensibilización del profesional, de su presencia como postura implícita durante el proceso vivencial (en la sesión).

Metodología y posicionamiento epistemológico

Este es un ensayo teórico-reflexivo con implicaciones prácticas y éticas, cuya propuesta es articular conceptos provenientes de diferentes campos: el Focusing, la Interseccionalidad y la filosofía neopragmatista, con el fin de ampliar los sentidos de la escucha como práctica relacional situada. La elección del ensayo se justifica por el deseo de construir un recorrido que sea, al mismo tiempo, argumentativo, experiencial y que invite a la reflexión crítica, partiendo de una postura que rechaza la neutralidad y convoca a la implicación ética del lector.



La propuesta emerge de una trayectoria de estudios y prácticas fundamentadas en el Enfoque Centrado en la Persona, en el acompañamiento de procesos con Focusing y en diálogos con perspectivas interseccionales, especialmente aquellas orientadas a la justicia social y a la escucha de cuerpos históricamente silenciados. La Interseccionalidad es tratada aquí como una lente ética de escucha, y no como una herramienta clasificatoria ni como una identidad fija. Atraviesa el texto como una provocación continua para percibir los múltiples contextos que producen sentidos en las experiencias y en los modos de nombrarlas, incluso en la relación terapéutica y formativa.

Desde el punto de vista epistemológico, este artículo se sustenta en el diálogo entre dos matrices teóricas centrales: el Construccionalismo Social y el Enfoque Centrado en la Persona. El Construccionalismo Social comprende la subjetividad como relacional, discursiva e históricamente situada, enfatizando que los sentidos se producen en las interacciones y en las prácticas lingüísticas. Por su parte, el Enfoque Centrado en

la Persona, propuesto por Carl Rogers y ampliado por Eugene Gendlin, reconoce la tendencia actualizante del ser humano y la centralidad de la experiencia vivida en la construcción de significados. Al aproximar estas dos perspectivas, buscamos sostener una escucha que sea simultáneamente sensible a la experiencia corporal implícita y crítica frente a las estructuras sociales que producen los vocabularios disponibles para nombrarla.

Es fundamental reconocer que este artículo fue escrito desde un cuerpo que porta numerosos privilegios: hombre, blanco, cisgénero, heterosexual, de clase media, con educación superior y acceso a servicios de educación y salud de calidad. Tales interseccionalidades no solo configuran los lugares desde los cuales hablo, sino también los silencios que necesito aprender a escuchar con mayor atención. Si, por un lado, esta trayectoria personal no ha estado marcada por opresiones sistemáticas asociadas a estos marcadores, por otro, es precisamente esta posición de privilegio la que exige una responsabilidad ética en la escucha y en el cuidado. No se trata de negar que exista sufrimiento, sino de reconocer que las causas y los contextos de ese sufrimiento no provienen de las estructuras de exclusión históricamente impuestas a personas y grupos minorizados. Esta conciencia implica un compromiso continuo de desplazamiento, de desaprendizaje y de apertura a otras formas de existir y resistir en el mundo.

No se trata de un estudio empírico, sino de una construcción argumentativa que busca contribuir al campo de la escucha, del cuidado y de la formación de profesionales. Como nos recuerda Paulo Freire, “la lectura del mundo precede a la lectura de la palabra” (Freire, 2022, p. 34), y esa lectura no es neutral. Reconocer que el lenguaje y la realidad se entrelazan dinámicamente implica comprender que escuchar a alguien es también escuchar los contextos históricos y afectivos que atraviesan su habla y su cuerpo. Así, proponemos una invitación a una escucha que se realice con el cuerpo entero, con presencia crítica y con un compromiso ético con los mundos de los cuales la experiencia se origina.

El Focusing y la confianza en la experiencia implícita

El Focusing, desarrollado por Eugene Gendlin (2024), es una práctica experiencial basada en la escucha del felt sense, una sensación corporal implícita, única y cargada de significados aún no verbalizados. Este enfoque invita a la persona a hacer una pausa, quietarse y prestar atención a lo que el cuerpo siente incluso antes de que existan palabras, sosteniendo que hay una sabiduría presente en la experiencia vivida, aun cuando todavía no adopte una forma simbólica o verbal. El proceso se desarrolla con apertura, cuidado y curiosidad, favoreciendo la emergencia de nuevos significados a partir del cuerpo.

Este proceso está anclado en la ética de la no directividad, principio fundamental heredado del Enfoque Centrado en la Persona. El facilitador no interpreta ni conduce, sino que ofrece una presencia empática y genuina que sostiene el espacio para que la per-

sona entre en contacto con su propia experiencia de manera orgánica. De este modo, el Focusing valora la escucha interna como un camino para que la persona encuentre, por sí misma, sus propias palabras, metáforas o imágenes, sin necesidad de recurrir a narrativas impuestas o a patrones externos.

Al mismo tiempo, Eugene Gendlin (2024) reconoce que el cuerpo no es neutral: está situado. La experiencia implícita porta, incluso sin palabras, sentidos sobre el mundo, las relaciones y las narrativas que atraviesan la vida de esa persona. Es en este punto donde la escucha corporal puede convertirse también en una escucha ética: los gestos, las vacilaciones, los silencios y las incomodidades sentidas llevan, muchas veces, rastros de exclusión, opresión o silenciamiento social. El cuerpo sabe del dolor antes de que este sea reconocido como tal, y es precisamente esto lo que hace del Focusing una práctica profundamente sensible a la complejidad de vivir.

En este sentido, el Focusing puede entenderse como una invitación a una confianza radical en la experiencia como fuente legítima de conocimiento. Pero también como una apertura a la escucha de aquello que aún está por venir, de lo que todavía no tiene nombre, pero late en el cuerpo como posibilidad. Esta dimensión implícita, cuando es respetada y acompañada con presencia ética, puede convertirse en un terreno fértil para transformaciones sutiles y profundas, que no cabrían en los moldes de intervenciones directivas.

La Interseccionalidad como lente ética de escucha situada

La Interseccionalidad, inicialmente formulada por Kimberlé Crenshaw (1989; 2002), es hoy reconocida como una de las principales contribuciones para la comprensión crítica de las desigualdades sociales. Más que una categoría de análisis, se trata de una lente ética que permite reconocer que diferentes formas de opresión, como el racismo, el sexismo, el capacitismo, la lgtbifobia, el edadismo y el clasismo, no se suman de manera lineal, sino que se entrelazan y se materializan de formas únicas en cada existencia.

Inspirada en las vivencias y luchas de mujeres negras, especialmente en Estados Unidos y en América Latina, la Interseccionalidad emerge como una crítica a los recortes analíticos que invisibilizan a sujetos cuyas experiencias no encajan en clasificaciones únicas. Como recuerda Carla Akotirene (2023), la Interseccionalidad no es una yuxtaposición de marcadores, sino una forma de comprender las opresiones a partir de sus cruces, destacando cómo las estructuras de poder moldean la vida cotidiana de manera compleja, concreta y situada.

La Interseccionalidad, lejos de ser un modelo clasificatorio de identidades, se constituye como una herramienta analítica y política que denuncia los mecanismos de invisibilización operados por discursos universalizantes. Como enfatiza Crenshaw (2002), su formulación parte de una crítica a las estructuras jurídicas y sociales que ignoran los efectos entrelazados del

racismo y el sexismo en la vida de las mujeres negras. Akotirene (2023) refuerza este argumento al advertir que la Interseccionalidad no puede diluirse en un discurso liberal sobre la diversidad: se trata de una epistemología insurgente, anclada en las experiencias del Sur Global, que desestabiliza prácticas de poder coloniales y normativas.



Esta lente crítica también ha sido discutida en articulación con epistemologías feministas y construccionistas sociales, como señalan Gonzaga, Guanaes-Lorenzi y Nogueira (2022), al proponer una aproximación entre el pensamiento feminista y la psicología como práctica social situada. En este contexto, la Interseccionalidad no se refiere únicamente a un análisis estructural de las opresiones, sino también a una forma de producir conocimiento desde los cuerpos, los territorios y las experiencias plurales, reivindicando la legitimidad de saberes que históricamente han sido desautorizados. Como subraya Henning (2015), comprender el entrelazamiento de los marcadores sociales de la diferencia es fundamental para no caer en esencialismos o en lecturas descontextualizadas de la desigualdad, un riesgo frecuente en prácticas académicas y clínicas que ignoran la historicidad de los sujetos.

En el campo de la clínica, aplicar una lente interseccional implica desplazar la escucha del territorio de la neutralidad hacia el de la responsabilidad relacional. Se trata de reconocer que ciertos cuerpos y vivencias históricamente no han podido ser legítimamente escuchados, sino que han sido escuchados únicamente como desviaciones, síntomas o disfunciones. Así, la escucha interseccional es menos una técnica y más un posicionamiento ético-político que reconoce que la desigualdad no está fuera del espacio terapéutico: atraviesa el lenguaje, los afectos e incluso los silencios.

En esta perspectiva, la Interseccionalidad desestabiliza prácticas universalizantes que pretenden hablar “en nombre de todos”, exigiendo un desplazamiento ético de la mirada y de la escucha. Exige también una implicación política y afectiva, ya que reconocer las interseccionalidades supone comprometerse con transfor-

maciones que tengan en cuenta no solo los derechos individuales, sino también la redistribución equitativa de las condiciones de existencia. Como afirman Patricia Hill Collins y Sirma Bilge (2021), la Interseccionalidad es un análisis de las relaciones de poder, y no únicamente de identidades; por lo tanto, invita a desnaturalizar la producción de desigualdades, incluso en el interior de las prácticas terapéuticas, pedagógicas y comunitarias.



Esta discusión se entrelaza con contribuciones de autoras como bell hooks (2024), al situar el margen como un lugar de resistencia y producción de saberes, y de Judith Butler (2023), quien señala que ciertos cuerpos ni siquiera son reconocidos como “lloables”, es decir, socialmente dignos de cuidado. Mary Jane Spink (2013) y Boaventura de Sousa Santos (2022) amplían esta reflexión al evidenciar cómo prácticas discursivas e institucionales operan como tecnologías de invisibilización y silenciamiento epistémico. En este escenario, W. Barnett Pearce (2007) sostiene que los mundos sociales se construyen en las interacciones conversacionales, indicando que escuchar no es solo recibir información, sino participar activamente en la creación de realidades y en la posibilidad de reconocimiento.

Al escuchar a alguien, es necesario reconocer que cada cuerpo porta una historia plural, compuesta por silenciamientos, resistencias, accesos y exclusiones. Una mujer negra, una persona trans, un joven de la periferia, una madre con discapacidad, una niña o un niño neurodivergente: cada una de estas experiencias es única, y ninguna puede ser capturada por marcadores aislados. La escucha interseccional no se guía por categorías predefinidas, sino por una disposición continua a abrirse a la complejidad situada en cada vivencia. Exige abandonar certezas rápidas y convoca a la construcción de un campo relacional donde la diferencia no sea borrada, sino acogida en su integridad.

Redescripción, contingencia y creación de vocabularios

La filosofía neopragmatista de Richard Rorty ofrece un horizonte fecundo para pensar la escucha como práctica ética y política. Al rechazar la idea de un lenguaje neutral o definitivo, Rorty (2009) propone que todo vocabulario es contingente, es decir, históricamente situado, culturalmente moldeado y susceptible de transformación. Lo que llamamos “realidad” no está separado del lenguaje con el que la describimos. Esto significa que la forma en que nombramos el sufrimiento, el cuerpo y la experiencia importa tanto como la experiencia misma.

Para Rorty, la posibilidad de transformación social pasa por la creación de nuevos vocabularios, formas inéditas de decir el mundo, de redescribir aquello que antes era indecible, excluido o invisible. Propone la figura del “ironista”: alguien que reconoce la insuficiencia de los vocabularios heredados y se dispone a crear nuevas maneras de decir. Esta propuesta se aproxima a la ética del Focusing y de la Interseccionalidad, pues ambas reconocen que las palabras necesitan nacer de la experiencia vivida, y no de sistemas externos que la encuadren.

En el contexto del cuidado, esta filosofía invita al facilitador a escuchar con atención no solo aquello que es dicho, sino también lo que aún no ha podido ser nombrado, ya sea por falta de palabras públicas o porque las palabras disponibles cargan estigmas o reducciones. Así como el Focusing sostiene el tiempo de la emergencia simbólica a partir del cuerpo, la filosofía neopragmatista de Rorty sostiene el tiempo de la creación lingüística a partir de la urgencia existencial y social.

Este enfoque ayuda a pensar la escucha como creación de espacio para vocabularios emergentes, como práctica de solidaridad y reconocimiento. Como sugiere el propio Rorty, los vocabularios no necesitan ser verdaderos; necesitan ser útiles, liberadores y capaces de ampliar los mundos posibles. Escuchar es, por lo tanto, renunciar a la prisa por interpretar para sostener la aparición de lo nuevo.

En este sentido, la propuesta de una escucha interseccional, en diálogo con la filosofía neopragmatista de Rorty, no busca traducir la experiencia en categorías fijas, sino sostener un espacio de lenguaje en movimiento, donde los vocabularios puedan emerger de la propia experiencia. Tal escucha, al mismo tiempo filosófica y afectiva, constituye una práctica ética y cultural: una forma de resistir al silenciamiento y de cultivar mundos en los que más personas puedan ser reconocidas, escuchadas y nombradas, sin imponer los patrones hegemónicos de lenguaje que históricamente han silenciado otras formas de existencia.

Cuando el cuerpo siente y el mundo calla

Hay experiencias que se instalan en el cuerpo antes de poder ser nombradas. Experiencias que duelen, vibran, vacilan o se retraen, no por falta de palabras,

sino porque el mundo aún no ha ofrecido un vocabulario posible. Muchos de los sufrimientos que llegan a los contextos terapéuticos llevan esta marca: son vivencias que no han sido escuchadas ni nombradas en su legitimidad, ya sea por exclusión histórica, por violencia simbólica o por patrones normativos que definen lo que puede o no puede decirse. Antes incluso de hablar de lenguaje, es necesario hablar de silencio. Un silencio que no es neutral, sino socialmente producido y que opera como un límite para el existir. Es en este intervalo entre el sentir y el decir donde este texto propone inscribir la escucha interseccional.

Para que esto sea posible, es necesario reconocer el papel del lenguaje en la constitución de las posibilidades de existir. Como escribió Ludwig Wittgenstein, “los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo” (2025, 5.6). Si no hay palabras disponibles, o si las palabras disponibles son violentas, normativas o distorsionadas, la experiencia permanece al margen del reconocimiento. Nombrar no es solo describir algo ya dado: es posibilitar que algo exista socialmente. Nombrar es dar un lugar en el mundo. Como nos recuerda Rorty, crear vocabularios es un acto de solidaridad y de apertura a mundos que aún no caben en las narrativas dominantes.

Como sugirió Wittgenstein (2009) en su etapa posterior, el significado de una palabra está en su uso dentro de las prácticas de vida compartidas, lo que refuerza que los vocabularios disponibles no son neutrales, sino que están inscritos en formas de vida específicas.

En esta dirección, Tom Andersen (2022) afirma que “el lenguaje no es inocente”; participa activamente en la producción de lo que es real, legítimo y posible de ser dicho o vivido. El lenguaje no solo expresa, sino que también modela la forma en que las experiencias son sentidas, compartidas y reconocidas. Esto implica que escuchar a alguien exige más que atención: exige responsabilidad con las palabras que se sostienen, con los sentidos que se autorizan y con los mundos que se silencian. Para quienes ocupan posiciones marcadas por la exclusión, la vulnerabilidad o los estigmas sociales, la ausencia de un

lenguaje legitimador opera como una forma de violencia simbólica y de borramiento de la existencia.

Esta comprensión del cuerpo como lenguaje encuentra resonancia también en las contribuciones de Stanley Keleman (1994), quien propone el cuerpo como organizador vivo de la experiencia emocional y afectiva. Para él, el modo en que cada persona modela su cuerpo — se tensa, se suelta, se contrae, se expande— constituye una “biografía somática” que antecede a las palabras y revela modos habituales de estar en el mundo. Escuchar el cuerpo, por lo tanto, no es solo prestar atención a sensaciones internas, sino reconocer que el lenguaje también pulsa en la forma en que el cuerpo se estructura frente a las normas, los afectos y las violencias vividas. En este sentido, el Focusing puede ampliarse como una práctica de escucha encarnada, atenta al gesto corporal como un habla que emerge entre el silencio y la palabra.

En esta perspectiva, la Interseccionalidad funciona como una invitación a preguntarse qué mundos permanecen fuera del lenguaje compartido y qué experiencias aún no han encontrado lugar en las prácticas de cuidado. Al incorporar esta lente en la formación de terapeutas y de profesionales que trabajan con la propuesta de una escucha sensible, no se trata de llenar al profesional con más contenidos, sino de sensibilizarlo para la escucha de lo no dicho, de lo incómodo, de lo ambiguo y de lo contradictorio, es decir, de todo aquello que emerge cuando el otro intenta existir fuera de los márgenes de lo socialmente autorizado.

La escucha interseccional, por lo tanto, no es una técnica ni un método, sino una actitud relacional y ética frente a la diferencia. Es el reconocimiento de que escuchar a alguien es también escuchar los sistemas que lo nombran o lo desnombran, y de que crear espacio para que el otro pueda decirse en sus propios términos es, en sí mismo, un gesto de cuidado, de política y de pertenencia.

Así, la propuesta de integrar Focusing e Interseccionalidad requiere una distinción ética y metodológica entre dos espacios complementarios: el espacio de la sesión (vivencia de la experiencia sentida) y los espacios de formación y reflexión crítica. Mientras que el primero está orientado a la escucha interna y no directiva, el segundo se dedica a la construcción de conciencia social y de sensibilidad relacional por parte del facilitador.

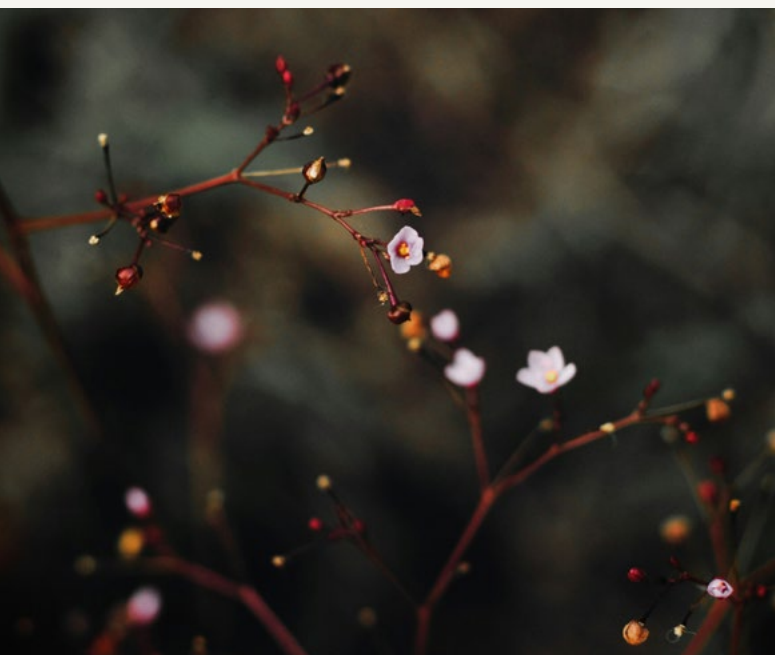


Durante la sesión, el Focusing invita a la persona a volver hacia la experiencia corporal implícita, el felt sense, sin que se anticipen interpretaciones, juicios ni conclusiones. La Interseccionalidad no debe introducirse como un tema, ni tampoco como un filtro diagnóstico. Sin embargo, puede, y quizás deba, estar presente en la postura ética del facilitador, como una atención sensible a las capas de silenciamiento que atraviesan el cuerpo y las historias de quien allí se expresa. El sufri-

miento sentido puede emerger como un gesto de resistencia a las normas sociales, como señal de aquello que aún no ha encontrado palabras, o como un intento de existir a pesar de las violencias simbólicas vividas.

Fuera de la sesión, en espacios formativos y educativos, es posible y necesario nombrar. Es en este territorio donde se abren las discusiones sobre racismo estructural, desigualdad de género, capacitismo, lgbt-fobia, exclusión social y otras formas de opresión que moldean la escucha clínica y educativa. La formación interseccional no se limita a la lectura de marcadores sociales, sino que implica reconocer cómo estos atravesamientos influyen en las prácticas de escucha y en las condiciones para que el otro se sienta legitimado en su expresión.

Las palabras que utilizamos no nacen en el vacío. Como ya se ha señalado anteriormente, están precedidas por nuestra lectura del mundo y llegan hasta nosotros atravesadas por los vocabularios sociales disponibles. No hay neutralidad posible en este proceso: cada término porta historias, disputas y sentidos sedimentados por otros.



Escuchar a alguien exige, por lo tanto, reconocer no solo lo que se dice, sino también los contextos que hacen que esa palabra sea posible, prohibida, vacilante o dolorosa. La formación de terapeutas y de profesionales comprometidos con una escucha sensible requiere, así, no solo dominio técnico, sino también una postura crítica, disponibilidad frente a la incomodidad y apertura a lo plural.

El Focusing y la Interseccionalidad pueden, juntos, formar personas con una escucha aún más atenta al mundo que se inscribe en el cuerpo del otro. La práctica de la escucha se convierte, entonces, no solo en un espacio de acogida de la experiencia singular, sino también en un lugar de cuidado con los mundos sociales que esa experiencia porta. Como propuso Gendlin, el lenguaje genuino nace del cuerpo; como recuerda Crenshaw, ciertos cuerpos tienen menos acceso a palabras públicas. Y como enseñó Rogers (1997), es nece-

sario confiar en el proceso, pero también sostener las condiciones que lo favorecen.

Integrar estos enfoques es, por lo tanto, un gesto de presencia crítica y de responsabilidad compartida, que reconoce que escuchar a alguien es también escuchar los mundos que lo moldean y, quizá, los mundos que aún desea crear.

Riesgos, cuidados y potencias éticas de esta articulación

Al proponer la articulación entre el Focusing y la Interseccionalidad, es fundamental reconocer los cuidados éticos y los límites que acompañan este gesto. Uno de los principales riesgos es transformar la Interseccionalidad en un contenido que deba “aplicarse” dentro de la sesión, lo que comprometería los principios de no directividad que sostienen el Focusing. Esto significaría reducir la experiencia sentida a categorías externas, impidiendo que emerja aquello que es único en la vivencia de esa persona: su lenguaje propio, sus sentidos aún por nacer y su forma singular de existir en el mundo.

Otro riesgo relevante es el de la superficialidad conceptual: cuando la Interseccionalidad se utiliza como una lista de marcadores o identidades, descontextualizada de su potencia política y situada. Tal uso puede generar estereotipos, reforzar normatividades e incluso inviabilizar escuchas más complejas, que requieren tiempo, apertura y atención a las ambigüedades. La lente interseccional exige del profesional no el dominio de todas las intersecciones posibles, sino la humildad epistemológica de saber que no hay neutralidad en la escucha.

Es importante recordar también que el propio campo de la psicología, así como el de la formación terapéutica, lleva marcas de colonialidad, medicalización, normatividad y exclusión. Una mirada crítica sobre este escenario ya ha sido ampliamente desarrollada en diferentes campos. Georges Canguilhem (2024) muestra cómo la idea de normalidad se convirtió en un criterio regulador, base de medicalizaciones que con frecuencia transforman las diferencias en patologías. François Laplantine (1994; 2010), al analizar los modos culturales de comprender la salud y la enfermedad, evidencia cómo la Psicología y la Medicina pueden imponer universalismos que desconsideran contextos y saberes locales. Erving Goffman (2015; 2022), al discutir las instituciones totales y la manipulación de la identidad estigmatizada, demuestra cómo las prácticas psicológicas y diagnósticas pueden producir exclusión en lugar de cuidado. Spink (2013) analiza cómo los discursos de salud participan en la naturalización de la desigualdad social, mientras que Santos (2022) problematiza la colonialidad del saber y la necesidad de epistemologías del Sur.

Esta comprensión crítica se arraiga también en el análisis de Aníbal Quijano (2000), quien problematiza la colonialidad del poder como una estructura que no solo organizó el dominio político y económico, sino que continúa estructurando las formas de conocer y de reconocer. Para Quijano, categorías como “norma-

lidad”, “emocionalidad” y “salud mental” emergen históricamente en contextos coloniales que naturalizan jerarquías, marginan saberes no hegemónicos y sostienen prácticas profesionales que parecen neutrales, pero que reproducen desigualdades. Insertar la escucha interseccional en las prácticas clínicas exige, por lo tanto, una reacción epistemológica: desplazar los saberes dominantes que clasifican, estigmatizan o patologizan cuerpos desviantes y abrir espacio para que modos de experiencia previamente desautorizados sean legitimados como modos posibles de existir.

Estos riesgos no son solo hipotéticos: investigaciones recientes vienen identificando factores críticos semejantes al articular la Interseccionalidad en prácticas clínicas. Missiatto y Monteiro (2024), por ejemplo, describen los “Desafíos de la práctica interseccional” y la “Disonancia identitaria psicoterapéutica” en la atención a hombres negros gays, revelando cómo emergen tensiones cuando la Interseccionalidad es tratada de manera superficial. Oliveira (2021) advierte que un uso acrítico puede incluso reforzar prejuicios y estigmatizaciones. Desde otra perspectiva, Magno da Silva (2024) enfatiza el riesgo de un “genocidio epistémico” cuando la Interseccionalidad es descontextualizada de sus bases políticas. En el campo fenomenológico-existencial, Santos (2021) recuerda que la clínica también puede fallar al no reconocer universos valorativos racializados.

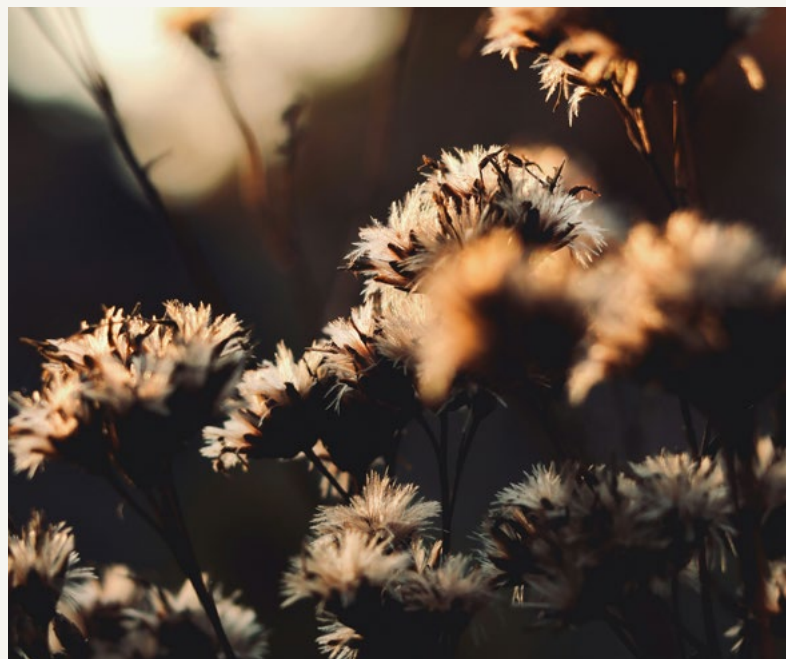
Además de estos autores, Spink (2013) advierte que el discurso técnico-profesional en salud a menudo refuerza desigualdades al operar como regulador moral de lo que es “correcto” o “incorrecto” sentir, volviéndose cómplice de exclusiones históricas. Por su parte, Santos (2022) convoca a pensar una ecología de saberes que proteja la diversidad epistemológica y la radicalidad ética que la Interseccionalidad demanda, evitando reducirla a una simple variable de análisis clínico.

A este respecto, Berenice Bento (2017) evidencia que el sufrimiento de personas cuyas existencias son sistemáticamente negadas o patologizadas —como las personas trans y disidentes de género— no se reduce a vivencias internas, sino que es expresión de una lucha continua por reconocimiento y dignidad. Por su parte, Bader Sawaia (2014) define el sufrimiento ético-político como aquel que emerge del conflicto entre el deseo de existir plenamente y las normas que impiden tal posibilidad. Integrar la Interseccionalidad en la práctica terapéutica implica, por lo tanto, reconocer estos sufrimientos como legítimos y situados, y no como desviaciones individuales que deban ser corregidas.

Por lo tanto, sostener una escucha interseccional exige, ante todo, escucharse a uno mismo: reconocer los propios puntos ciegos, privilegios, ideologías naturalizadas y los efectos del lugar que se ocupa en las relaciones de poder. Esta escucha reflexiva continua es una parte fundamental de una práctica ética y sensible.

Aun así, los riesgos no anulan la potencia. Por el contrario, es precisamente por ser arriesgadas que estas articulaciones pueden generar transformaciones significa-

tivas. Integrar Focusing e Interseccionalidad nos invita a expandir el campo de la escucha para incluir no solo aquello que ya ha sido dicho, sino también lo que aún no ha podido ser dicho, o aquello que fue dicho, pero no fue reconocido. Al sostener espacios donde nuevas palabras puedan emerger, el facilitador contribuye a la creación simbólica de mundos más justos y habitables.



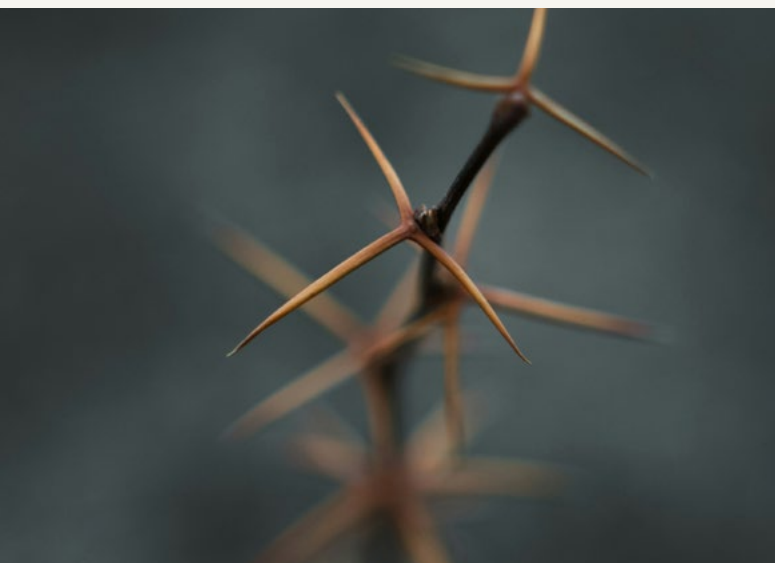
Como recuerda bell hooks (2024), la formación para el cuidado no se da únicamente por el dominio técnico, sino por el cultivo de una ética del amor, de la presencia y de la escucha. En su propuesta de una pedagogía comprometida, hooks sostiene que el aprendizaje —y, por extensión, el cuidado— debe emerger del encuentro entre cuerpos situados, implicados y abiertos a la transformación mutua. Trasladando esta idea al campo terapéutico, la escucha interseccional exige que el profesional se permita ser afectado por el encuentro, reconociéndolo como un espacio de creación de sentidos, rupturas y reconstrucciones, y no como la aplicación de modelos preestablecidos. Como sugiere Kenneth J. Gergen (2016), una práctica verdaderamente ética no se ancla en normas universales abstractas, sino que se construye en la relación, en la responsividad y en la apertura al otro. Esta ética relacional exige que el terapeuta se desplace de un lugar de especialista hacia un lugar de copresencia, reconociendo que la transformación no ocurre únicamente por la interpretación o por la técnica, sino por el encuentro genuino con la alteridad. Es en este sentido que la escucha interseccional se convierte en potencia: al permitir que nuevos sentidos surjan en la relación, en condiciones de reconocimiento y no de asimilación.

Reflexiones finales

Este artículo propuso un diálogo entre el proceso de Focusing y la Interseccionalidad, con el propósito de contribuir a prácticas de escucha más éticas, encarnadas y situadas. A lo largo del texto, buscamos problematizar los efectos de la normatividad sobre los cuerpos, los lenguajes y los modos de existencia, resaltando que escuchar a alguien es también escuchar los mun-

dos sociales que lo moldean. El cuerpo, en este contexto, no es solo un receptor de experiencias, sino un agente que siente, comunica y resiste. El lenguaje, por su parte, es tanto expresión como creación de realidad. Y la diferencia no es ruido, sino una condición de posibilidad para la construcción de sentidos plurales.

Comprender el entrelazamiento entre Focusing e Interseccionalidad implica reconocer que ninguna escucha es neutral y que ninguna técnica es políticamente inocua. La propuesta aquí presentada no pretende sustituir enfoques ya consolidados, sino ampliar las posibilidades éticas y relacionales de las prácticas terapéuticas y formativas. Al integrar una atención cuidadosa a la experiencia corporal con una sensibilidad hacia las opresiones estructurales que atraviesan a los sujetos, invitamos a los profesionales del cuidado a sostener espacios en los que más personas puedan ser reconocidas, escuchadas y respetadas.



Como recuerda Butler, hacer que una vida sea vivible pasa por reconocer su legitimidad, y ese reconocimiento se da también a través de la escucha. Escuchar a alguien, en su propio lenguaje, marcado por atravesamientos y singularidades, es un gesto político de afirmación de la existencia, un modo de decir: tu vida importa, tu dolor es válido, tu presencia merece un lugar en el mundo. Integrar Focusing e Interseccionalidad es, por lo tanto, una apuesta por la creación de mundos más habitables para todas las personas, a partir de escuchas que reconocen, sostienen y transforman.

Como sostenía Rogers, la presencia auténtica y empática es, en sí misma, un gesto transformador. Para Rorty, crear vocabularios es un acto de solidaridad con mundos aún no reconocidos. Y, como sugirió Wittgenstein, el mundo que habitamos se expande o se restringe según los límites del lenguaje que lo hace decible. Escuchar es, así, sostener el nacimiento de nombramientos que aún no tienen forma, pero que anuncian el deseo de existir con dignidad. Nombrar es un acto de cuidado, y ofrecer escucha es crear las condiciones para que ese cuidado florezca.

Así, más que una técnica, escuchar es un modo de estar con el otro. Una ética en movimiento que se hace en el cuerpo, en la palabra, en la relación y en el cuidado.

Referencias

- Akotirene, C. (2023). "Interseccionalidade." São Paulo, Sueli Carneiro; Jandaíra.
- Andersen, T. (2022). A linguagem não é inocente. Nova Perspectiva Sistêmica, 31(73), 6-11. <https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/712>
- Bento, B. (2017). "A reinvenção do corpo: Sexualidade e gênero na experiência transexual (3ª ed.)." Salvador, Devires. (Obra original publicada en 2006)
- Butler, J. (2023). "Vida precária: Os poderes do luto e da violência (A. Lieber, Trad.; rev. téc. C. Rodrigues)." Belo Horizonte, Autêntica. (Obra original publicada en 2004 como Precarious life: The powers of mourning and violence)
- Canguilhem, G. (2024). "O normal e o patológico (7ª ed., M. T. R. de C. Barrocas & L. O. F. B. Leite, Trans.; rev. téc. M. B. da Motta)." Rio de Janeiro, Forense Universitária. (Obra original publicada en 1966 como Le normal et le pathologique)
- Collins, P. H., & Bilge, S. (2021). "Interseccionalidade." São Paulo, Boitempo. (Obra original publicada en 2020 como Intersectionality)
- Crenshaw, K. (1989). "Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139-167." <https://chicagounbound.uchicago.edu/uclf/vol1989/iss1/8/>
- Crenshaw, K. (2002). Documento para o encontro de especialistas em aspectos da discriminação racial relativos ao gênero. Revista Estudos Feministas, 10(01), 171-188. http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026x2002000100011&lng=pt&tlng=en
- Freire, P. (2022). "A importância do ato de ler: Em três artigos que se completam [Kindle Edition]." São Paulo, Cortez. (Obra original publicada en 1982)
- Gendlin, E. T. (2024). "Psicoterapia orientada à Focalização: Um manual do método experiencial (1ª ed., P. de A. Pereira, Trad.)." São Paulo, Paulus. (Obra original publicada en 1996 como Focusing-Oriented Psychotherapy: A manual of the experiential method)
- Gergen, K. J. (2016). "Rumo a uma ética relacional para a prática terapêutica." Nova Perspectiva Sistêmica, 25(56), 11-21. <https://revistanps.com.br/nps/article/view/237>
- Goffman, E. (2015). "Manicômios, prisões e conventos (9ª ed., D. M. Leite, Trad.)." São Paulo, Perspectiva. (Obra original publicada en 1961 como Asylums: Essays on the social situation of mental patients and other inmates)
- Goffman, E. (2022). "Estigma: Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada (4ª ed., M. B. de M. L. Nunes, Trad.)." Rio de Janeiro, LTC. (Obra original publicada en 1963 como Stigma: Notes on the management of spoiled identity)

- Gonzaga, D. S. K., Guanaes-Lorenzi, C., & Nogueira, C. (2022). "Debate epistemológico para o entendimento da pesquisa feminista construcionista social. *Psicologia & Sociedade*, 34, 1-14." <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2022v34260679>
- Henning, C. E. (2015). "Interseccionalidade e pensamento feminista: As contribuições históricas e os debates contemporâneos acerca do entrelaçamento de marcadores sociais da diferença. *Mediações - Revista De Ciências Sociais*, 20(2), 97-128." <https://doi.org/10.5433/2176-6665.2015v20n2p97>
- Hooks, b. (2024). *Ensinando a transgredir: A educação como prática da liberdade* (3ª ed., M. B. Cipolla, Trad.). São Paulo, WMF Martins Fontes. (Obra original publicada em 1994 como *Teaching to transgress: Education as the practice of freedom*)
- Keleman, S. (1994). "Realidade somática: Experiência corporal e verdade emocional (M. S. Vieira, R. Favre, & R. Sawaya, Trans.)." São Paulo, Summus. (Obra original publicada em 1979 como *Somatic reality: Bodily experience and emotional truth*)
- Laplantine, F. (1994). "Aprender etnopsiquiatria (1ª ed., R. A. Vasques, Trad.)." São Paulo, Brasiliense. (Obra original publicada em 1988 como *L'Ethnopsychiatrie*)
- Laplantine, F. (2010). "Antropologia da doença (4ª ed., V. L. Siqueira, Trad.)." São Paulo, WMF Martins Fontes. (Obra original publicada em 1986 como *Anthropologie de la maladie*)
- Magno da Silva, W. (2024). Interseccionalidade como Horizonte Primordial à Psicologia Social: Reflexões sobre diversidade epistemológica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, 1-13. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003266845>
- Missiatto, L. A. F., & Monteiro, J. K. (2024). "Interseccionalidade na Psicoterapia: Fatores críticos e desafios no atendimento a homens negros gays. ID on Line. *Revista De Psicologia*, 18(74), 1-18." <https://doi.org/10.14295/idonline.v18i74.4115>
- Oliveira, E. A. (2021). "Por uma Saúde e uma Psicologia equitativa e interseccional. *Revista Polis e Psique*, 11(3), 81-99." <https://doi.org/10.22456/2238-152X.109934>
- Pearce, W. B. (2007). "Making social worlds: A communication perspective (1ª ed.)." Malden, Blackwell Publishing.
- Quijano, A. (2000). "El fantasma del desarrollo en América Latina. *La Revista del CESLA*, 1(1)." <https://www.revistadelcesla.com/index.php/revistadelcesla/article/view/369>
- Rogers, C. R. (1997). *Tornar-se pessoa* (5ª ed., M. J. do C. Ferreira & A. Lamparelli, Trans.). São Paulo, Martins Fontes. (Obra original publicada em 1961 como *On becoming a person*)
- Rorty, R. (2009). *Filosofia como política cultural* (1ª ed., J. C. Pijnappel, Trad.). São Paulo, Martins Fontes. (Obra original publicada em 2007 como *Philosophy as cultural politics*)
- Santos, B. de S. (2022). *O fim do império cognitivo: A afirmação das epistemologias do Sul* (1ª ed.). Belo Horizonte, Autêntica.
- Santos, H. P. (2021). "Raça, racismo e clínica fenomenológico-existencial: Elementos para a decolonização da atenção clínica. *Revista do NUFEN*, 13(3), 75-89." http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912021000300008&lng=pt&Ing=pt
- Sawaia, B. (Ed.). (2014). "As artimanhas da exclusão: Análise psicossocial e ética da desigualdade social (14ª ed.)." Petrópolis, Vozes. (Obra original publicada em 1999)
- Spink, M. J. P. (2013). "Psicologia social e saúde: Práticas, saberes e sentidos (9ª ed.)." Petrópolis, Vozes. (Obra original publicada em 2003)
- Wittgenstein, L. (2009). "Investigações filosóficas (6ª ed., M. G. Montagnoli, Trad.; rev. da trad. E. C. Leão)." Petrópolis, Vozes. (Obra original publicada em 1953 como *Philosophische Untersuchungen*)
- Wittgenstein, L. (2025). "*T'ractatus logico-philosophicus* (G. A. Assumpção, Trad.)." Petrópolis, Vozes. (Obra original publicada em 1921 como *Logisch-philosophische Abhandlung*).





¿Qué sucede en nuestro cuerpo mientras experimentamos el proceso Bio-Espiritual mediante el Focusing?

Juan B. Prado

Juan B. Prado

Médico pediatra perinatólogo, adscrito al servicio de Cuidados Intermedios Neonatales del Hospital Luis Castelazo Ayala, Cd. de México.

Resumen.

Aunque todos hablamos de las emociones y los sentimientos, generalmente no nos detenemos a realmente sentirlos como tampoco a escucharlos. No muchos lo han hecho a lo largo de los siglos y solo de manera intuitiva. Ahora contamos con un modelo, el *Focusing*, que parte de sentirlos, de darnos cuenta de que los estamos sintiendo, de ir a donde los estamos sintiendo y brindarles una calidad de presencia que los valida, sostiene, escucha, mientras nos cuentan sus historias como lo veremos a continuación, haciendo una significativa diferencia en nuestras vidas. En este trabajo vamos a las entrañas de una, entre los miles de experiencias que se están dando mediante esta técnica-proceso mostrando cómo trabaja la sofisticadísima tecnología corporal que nos sana y transforma.

Palabras clave:

Cuerpo, interacción, presencia, escucha, empatía, congruencia, cambio sentido.

El relato.

Dado que el desenvolvimiento de esta historia es ilustrativo de lo que es el Focusing y la Bio-Espiritual unidos, pongo aquí, de manera sucinta, algunos elementos *implícitos* (Gendlin, 1962) que están presentes en esta y en toda experiencia transformante.

Con el término *implícito*, estoy refiriéndome a que el experimentar humano parte de lo físicamente sentido que nos revela algo novedoso y a cada vez mayor profundidad; proceso que es elaborado en el aquí/ahora que llamamos *cuerpo*.

Podemos ver al *cuerpo* desde diferentes ángulos: el físico (de carne y hueso), su bioquímica, su mecánica, su razonamiento, sus enfermedades, etcétera. Aquí nos referimos a él como el *centro generador del experimentar humano* (Gendlin 1981). Lo que sucede en esta experiencia, como veremos, no es anómalo ni anecdótico, pues el material para llevarlo a cabo está enraizado en nuestra propia naturaleza de tal manera que al ponerlo en movimiento genera una ampliación de la Conciencia sin paralelo en toda la historia de la Humanidad que experimentamos como la conciencia-sentida de ser y estar en Lo Más extenso, en Lo Sin fin ni principio.

Este relato titulado *Bifriendling fear*, (Prado, F, 2007) fue publicado en forma abreviada en la Revista The Folio, del TIFI (The International Focusing Institute). Yo lo tengo disponible en inglés y en japonés para quien lo requiera.

Quizá esta historia te invite y te lleve a experimentar por ti mismo(a) algo de lo aquí escrito ya que puede ser como imagen en espejo de tus propias vivencias. También puede serte de utilidad para ver qué elementos de tus *enfoques* tienen que ver con esta historia dándote, como a quien la vivió en carne propia, vida nueva.

Así que, con mi agradecimiento para Miriam Mendoza, y para E. T. Gendlin, descubridor del Focusing (Enfoque), ponemos aquí su vivencia.

Miriam, madre de una recién nacida de 22 días, solicita una cita conmigo (soy médico pediatra) para que atienda a su bebé. La tía materna de Miriam, quien nos conectó y ahora las acompaña, trae en brazos a la pequeña recién nacida.

La madre me consulta acerca del problema de su pequeñita el cual ha venido acentuándose.

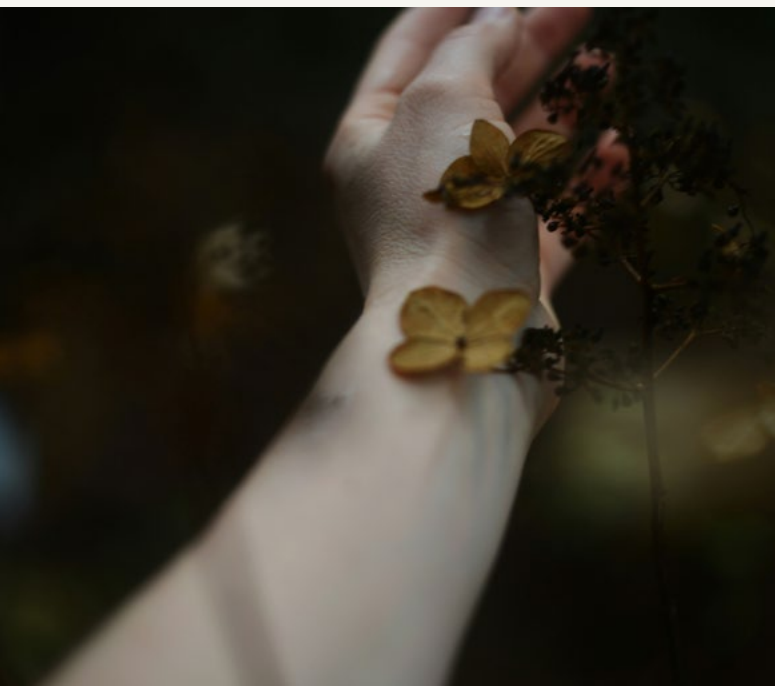
Entre los antecedentes perinatales está el que cuando Miriam tenía 15 años, murió su hermana de 13 por anemia aplásica refractaria al tratamiento (su cuerpo no producía elementos sanguíneos). Miriam se había casado cinco años atrás, pero no había querido embarazarse; el embarazo vino trayendo implantado un dispositivo intrauterino (DIU).

Actualmente existe vasta información que sugiere que hemos venido aquí por motivos que trascienden lo obvio, como puede ser la falla de un método anticonceptivo o cualquier otro incidente adverso, es decir, que nadie está (estamos) aquí por error. Ver, por ejemplo, <https://www.youtube.com/watch?v=xth6KxE8uIM> En el desenvolvimiento de este relato se podrá ir viendo la importancia de los antecedentes prenatales referidos y su conexión con los hechos que aquí se narran.

La joven madre me dice, cuando le pregunto por el motivo de su consulta: "*Es que no sé qué le pasa a la niña doctor; si la cargo llora, si la visto llora, si la amamanto llora... ni siquiera la he podido bañar, la baña mi mamá porque yo siento las manos heladas, como con un sudor frío, como con hielo por dentro; como... no sé.*"

Comencemos por diferenciar uno del otro, dos tipos de conocimiento: el primer "no sé" provino de su lógica, de su pensar. En cambio, el segundo "no sé" vino de su sensación corporal. De este **no sé**, es que vamos a partir.

Mientras, yo veo a la tía de Miriam con su sobrina nieta en sus brazos durmiendo plácidamente. Al revisar a la pequeña no encuentro nada anormal en ella, por lo que le digo a Miriam: "Señora, su hija está bien, ¿siente que hay algo que le impide bañarla?" Viéndome fijamente a los ojos y tocándose con inquietud sus manos, me dice: "¡Sí, mis manos, doctor!"



Al recibir esa respuesta y por mi contacto con el Enfoque Bio-Espiritual sé que ella *'sabe'* que en lo que *siente* está expresándose el problema existente entre ella y su hija. A esa conceptualmente vaga pero muy real sensación, le llamamos, con Gendlin (1964) sensación con significado, referente directo o sensación sentida (*felt sense*).

Miriam implícitamente *"sabe"*, *intuye*, que hay *algo* debajo de esa rara sensación pero que no sabe (mentalmente) qué es. Esto, por banal que pueda parecer, en realidad se trata del trascendental descubrimiento científico de E. T. Gendlin (1982) que, como veremos, habla del papel insustituible del cuerpo cuando se trata de *llevar adelante* nuestros asuntos existenciales.

Acorde con ello, le digo que sé de un procedimiento que quizá le aclare *qué es eso* en sus manos que le impide no sólo *disfrutar*, sino aun *bañar* a su hija y le pregunto si estaría bien que lo llevásemos a cabo. "Sí", me contesta y comenzamos el siguiente ejercicio.

Su instantánea respuesta afirmativa, libre de defensas y resistencias, habla de que ella está **conectada** no sólo con su cuerpo y sus sensaciones, sino que también confía en que finalmente encontrará alguna respuesta así que acepta la propuesta que le he hecho.

Ese "¡Sí!" rotundo me dice a mí que estamos en terreno firme y fértil desde el que es posible que Miriam lleve su doloroso asunto adelante.

Entonces le digo, "si gusta, puede cerrar sus ojos para que no la distraiga nada de afuera". Asiente de inmediato y al hacerlo, le pido que vea si puede entrar a su cuerpo y desde dentro de él, contactar con eso en

sus manos que tiene que ver con el llanto de su hija al intentar prodigarle sus cuidados maternos. La tía de Miriam a quien le he hablado del Enfoque con anterioridad, me hace la seña de querer aguardar afuera y yo le hago la seña de que está bien que lo hagan.

Parece que su necesidad de respuestas la lleva a su instantáneo consentimiento para atender esa propuesta con todo y que ha venido de un médico que acaba de conocer. Todo esto implica un cierto grado de audacia, o de desesperación... El que Miriam este claramente anclada en su conexión-físicamente-sentida en sus manos, será la clave para entrar en sus espacios interiores en los que, como veremos, *todo es posible*. Así que comenzamos desde ahí.

Me contesta que va a tratar de entrar ahí y luego que ya lo está haciendo. Le digo: vea si se siente adecuado estar con *eso* y me contesta que sí, pero la siento un tanto inquieta. Le digo que no vamos en busca de explicaciones, sino que se trata solo de ir adentro y hacerle saber a eso que está ahí que no está sólo y que lo respetamos. Tras uno a dos minutos, súbitamente abre sus ojos con sorpresa y angustia y los fija en los míos como con incertidumbre. Tranquilamente le digo que estoy ahí con ella y que vea si está bien volver allí adentro. Nuevamente cierra sus ojos mientras toca nerviosamente sus manos. Entonces le pregunto si ha venido algo, quizá una palabra, una imagen, un color, un recuerdo... y de inmediato me dice: "Sí, son unas palabras: 'Nunca vas a ser una buena mamá para tu hija'". Con todo y mi sorpresa por esta inesperada declaración, le *repito* de manera empática lo que ella ha dicho al tiempo que le pregunto si eso se conecta con la sensación de sus manos antes referida y me contesta: "¡Sí!" sin dudar.

Lo que pareciera la agravación del problema, es un paso en el proceso del cambio (Gendlin, 1964).

Gracias a la investigación de Gendlin plasmada en su Filosofía de lo Implícito (1962) y en su Terapia Experiencial (1997) hoy comprendemos que la sensación-con-sentido de Miriam en sus manos ha interactuado con la frase *"nunca vas a ser una buena mamá..."* ensamblándose perfectamente y llevando adelante su delicado asunto. Cuando viene un *símbolo* (Gendlin 1994) como este (y otros más que vendrán) ella está *llevando adelante* el proceso corporal del cambio (Gendlin, 1981), pero la tensión no va a desaparecer sino hasta que su asunto haya sido resuelto, completado.

A esto es a lo que tanto Rogers (1961) como Gendlin le llaman *congruencia*: "la capacidad de experimentar fisiológicamente nuestros sentimientos y permitir que éstos se simbolizen con precisión". McMahon y Campbell (1993) le llaman plenitud/santidad (*wholiness/holiness*). Se trata de una vivencia en la que no solo no hay certeza alguna ni caminos trazados, sino una intensa sensación de *vulnerabilidad*. Es en el ámbito de lo no racionalmente discernible, no predecible ni mentalmente controlable. Estamos en territorio místico, sagrado.

El "reflejo empático", no es sólo la repetición de las palabras que ella ha dicho, sino que también ayuda a

sentir que no está sola, que alguien está ahí y la acompaña mientras recibe eso que ha venido.

Gendlin (1996) señala que la relación terapéutica eficaz implica una interacción humana saludable entre quien *enfoca* y quien acompaña.

Entonces la invito a que vea **cómo se siente todo eso** dentro de ella. En lágrimas responde: **“¡Muy triste!”** Le *reflejo* esas palabras desde mi propia sensación corporal sentida y, acompañándola en su tristeza, le digo que *está bien* sentir eso triste, pues ella había vuelto a abrir sus ojos como interrogándome y/o interrogándose si no sería mejor salir de allí y dejarlo todo. Con decirle que está bien sentir eso, ella vuelve a cerrarlos. Entonces le digo que vea *dónde* en su cuerpo *se siente* esto tan triste. Está buscando ese lugar por unos cuantos segundos y extendiendo su mano alrededor de toda el área de sus senos, me dice: **“Aquí”**. *‘Aquí’*, le reflejo y le digo que tal vez ese lugar triste esté necesitando que le demos una acogida respetuosa. Me dice que sí, así que le propongo que vayamos a ese lugar transido de tristeza a darle nuestra presencia respetuosa, aceptante, tal y como lo hicimos con la sensación de sus manos. Ella lo acepta y le digo que se tome todo el tiempo que eso sentido requiera de su presencia acogedora.

En la Bio-Espiritualidad, quien está llevando a cabo el ejercicio, ofrece esa misma calidad de presencia interactiva para con lo que está surgiendo de manera sentida en su interior. El *cuerpo* lleva nuestros asuntos como totalidades experienciales físicamente sentidos y no como fracciones o partes de un rompecabezas. En base a ello es que le propongo que tome conciencia de cómo se siente ese todo, esa totalidad.

Parece evidente que Miriam sintió confianza al escuchar que estaba bien sentir esa tristeza volviendo a cerrar sus ojos, y confiado también en el proceso mismo que estaba viviendo.

Se trata de apoyar el que Miriam se mantenga **en** contacto con lo que Gendlin (1982) llama sensación con significado (*felt meaning*), permitiendo que sea el propio cuerpo (no sus procesos mentales) el que lleve adelante el movimiento de avance, ya que él no sólo tiene una gran cantidad de información disponible, sino también la inteligencia y la sabiduría para propiciar que el significado sentido y el símbolo, interaccionen y lleven adelante el asunto.

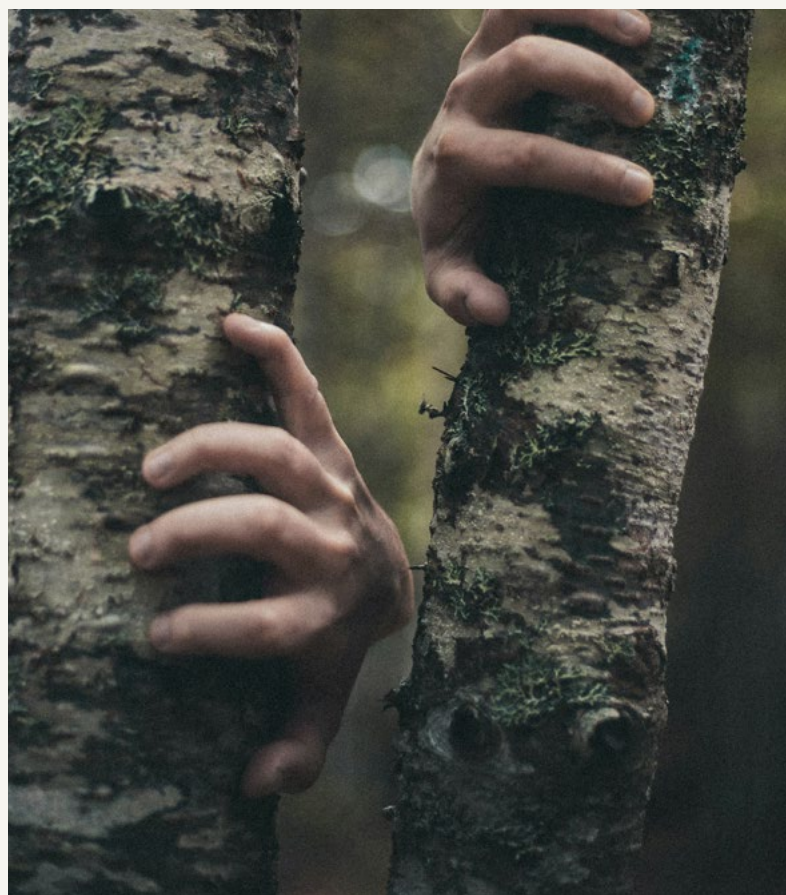
La propuesta de darle una respetuosa acogida al lugar donde se encuentra esa tristeza es lo distintivo de este proceso.

Me contesta que lo intentará y poco después me hace saber que ya lo está haciendo. Le digo que vea si puede quedarse ahí, esperando, sin prisa, por si, como sus manos, ese lugar también tiene algo que decirle; tal vez -le digo venga una imagen, un recuerdo, una palabra, otro sentimiento... Tras unos segundos, en lágrimas, me dice entrecortadamente: **“Es un recuerdo..., es cuando estoy con mi hermanita en el hospital..., la tengo entre mis brazos, se está muriendo... estamos ella y yo solas.”** Con el impacto que recibí al escucharla se me humedecían los ojos. Me quedé con esto unos instan-

tes y entonces le pregunto *¿Cómo se siente todo esto?*, contesta tras una breve pausa: **“¡Con mucho dolor!”** Se lo reflejo y le digo, ¿Tal vez pueda darse cuenta dónde en su cuerpo está este grande dolor? Se toma unos instantes de búsqueda hasta llegar a posar delicadamente la punta de su dedo índice derecho diciendo: **“Aquí... en mi corazón.”**

Al no haber M reprimido ni suprimido el sentimiento de profunda tristeza y en lugar de ello llevarle una presencia acogedora, ha llevado adelante el proceso de *simbolización* de la experiencia, ¡cambiando su significado! Esto recuerda el aspecto numinoso de las experiencias que a la vez que aterran, atraen (Rudolf Otto).

Desde y con, Gendlin: “Usamos la palabra ‘simbolizar’ en un sentido raro pero cierto. Simbolizar aquí no significa representar en símbolos”. En este contexto, el *símbolo* es algo que viene al estar atendiendo un asunto físicamente sentido que se expresa ya sea mediante una palabra (ahora en la frase: nunca vas a ser una buena mamá...), una imagen, un recuerdo, lágrimas... en cualquier cosa que encaje, que ajuste, que se adecúe al significado-sentido en el cuerpo, llevando adelante el proceso y cambiando su significado (Alemani C. 1997).



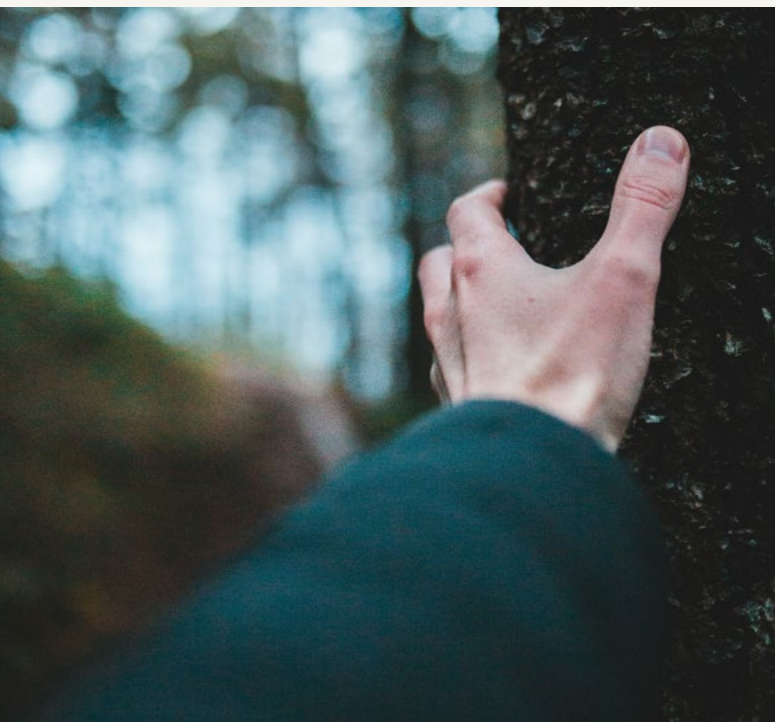
Ha venido el *recuerdo/símbolo* que adentra a Miriam en el terreno de lo inédito, de lo inesperado. Es en las profundidades de su vulnerabilidad donde se ha generado ese nuevo movimiento de avance. Ya nos dirá ella qué tuvo que ver esta simbolización con el duelo por la muerte de su hermana. En la Filosofía de lo Implícito de Gendlin encontramos la explicación de este fenómeno: Lo implícito en la sensación de sus manos, se *explicitó* en: “nunca vas a ser una buena mamá”. Y lo implícito en la tristeza físicamente sentida se explicitó

en el recuerdo de la muerte de su hermana. Al explicitarse *lo implícito*, ha llevado a Miriam a la comprensión profunda y a la resolución de un asunto reciente y de otro que, por años, ella había estado cargando. En tal proceso, mente y cuerpo, cuerpo y mente han actuado como un todo y no como partes separadas (Gendlin, E.T. (1992).

En realidad, este tipo de fenómenos se producen *instantáneamente*. De hecho, está demostrado que nuestros procesos biológicos se rigen por la física cuántica y no por la newtoniana: *La biología de la creencia*, (Lipton, 2007).

El instante en el que se funde la sensación sentida con el símbolo es como el Estallido Original. Generalmente no hay palabras para expresar lo que ha sucedido, sin embargo, el sentirlo junto con el expresarlo, aligera la tensión.

Entonces le propongo que “vayamos” (pues yo me sentía profundamente involucrado en todo ello) con ese dolor a ofrecerle nuestra presencia, tal y como lo hicimos con la sensación de sus manos y con la de su pecho. Ella lo acepta. Le digo que se tome todo el tiempo que ese lugar necesite estar recibiendo sus cuidados, su presencia acogedora.



Si esos lugares físicamente sentidos están ahí es porque nos quieren comunicar algo importante. De hecho, podemos sentir que ellos nos atraen. Y de la misma manera podemos llegar a sentir que nosotros también los atraemos, estableciéndose un dialogo amoroso, profundamente espiritual.

Con esta propuesta, intento ayudarle a Miriam a mantener el clima corporal en el que lo *implícito*, esa sensación-con-significado, siga llevando adelante, *carrying forward*, (Gendlin, 1962) el asunto.

La propuesta de darle una respetuosa acogida al lugar donde se encierra esa tristeza es lo distintivo del proceso bio-espiritual: llevarle su presencia aceptante,

acogedora, tierna, delicada, tanto a aquel lugar “triste” como a ese lugar “dolorido” en su corazón.

Es inestimable la importancia y la trascendencia del papel de la presencia cálida, acogedora (*carrying/feeling/presence* que es lo que realmente somos) que quien la está acompañando le está dando a ella, lo cual crea el **clima interior**, la elevada ‘frecuencia vibratoria’ que permite que el cambio se dé. Esto es lo distintivo del proceso bio-espiritual: llevarle su presencia aceptante, acogedora, tierna, delicada, tanto a aquel lugar triste como a ese lugar “doloroso” en su corazón. Esta poderosa presencia también nutre la interacción entre quien *enfoca* y quien *acompaña*.

Permanece con esto unos largos cuatro, cinco, minutos. Su tía, que había salido de mi oficina con la bebida, estaba inquieta, así que le hago la seña de que estamos por concluir, ya que he comenzado a detectar significativos cambios en Miriam: su llanto ahora es apacible, su rostro, de lívido, pasó a sonrosarse, su respiración antes entrecortada se ha suavizado; su cuerpo luce relajado y toda ella tiene una expresión como de alivio, de tranquilidad. Aguardo un poco más de tiempo, contemplándola, y en el momento que lo siento oportuno le digo que vea si hay algo más que ahora sienta que necesita ser atendido. Se toma un breve tiempo revisando interiormente y con una leve sonrisa me dice que no, que: **“Ya todo está bien”**.

Admirado, se lo reflejo y le pregunto si todo esto que ha recibido ha dejado una sensación como de agradecimiento... a lo que, insinuándosele una leve pero significativa sonrisa, me responde; *“desde hace ratito he estado dando gracias por todo lo que ha venido.”*

El asunto inconcluso se ha completado (resuelto) desde sus más profundas raíces biológico-espirituales, dejándole una sensación de bienestar que Gendlin (1982) llama “cambio corporal sentido” (*bodily felt shift*) que entraña el haber recibido un gran regalo.

Con la resolución de su asunto ha venido una sensación muy real que ha culminado en una sentida oración no verbal (McMahon, Campbell, 1993) de agradecimiento antes de que yo se lo propusiera.

(Cuando yo compartí esta experiencia en un aniversario del inicio del Enfoque Bio-Espiritual en México, a Edwin McMahon no dejaban de fluirle lágrimas.)

Entonces le digo que cuando lo sienta bien, regrese afuera. Se toma su tiempo y abre suavemente sus ojos como regresando de un lugar muy profundo para irse reconectando lentamente con el espacio exterior. Continúa en silencio por breves momentos y ya que lo siento oportuno le pregunto: ¿Cómo se siente ahora, Miriam? Busca palabras y como con una chispa de luz en su mirada, me contesta: **“Con ganas, doctor, de llegar a mi casa y bañar a mi hija”**. Admirado, se lo reflejo con mis propias palabras y le pregunto si *siente* que este

deseo proviene o se conecta con lo que acaba de vivir, y me dice **“¡Sí!”**, sin dudar. Yo simplemente le digo que ella decide si está bien llevarlo a cabo. Ya se imaginarán lo sorprendido que yo estaba y la agradable sensación de bienestar que tenía dentro de mí.

Miriam ha tomado, por sí misma una decisión antes impensable. En el Enfoque Bio-Espiritual no dirigimos a la acción a quien *enfoca*, pero si, como ahora, ella aparece, invitamos a que la persona tome conciencia de dónde ha provenido tal moción. En realidad, Miriam bien sabía que esa decisión vino del poderoso proceso corporal que la ha empoderado para ello, ya que, tras haber concluido el lado técnico del proceso, ella seguía *"enfocando"* pero también expresando verbalmente el nivel de integración al que había llegado.

Tiempo después, al llegar esta historia a mi memoria, me vino un texto bíblico que antes de mis experiencias de Focusing y Bio-espiritualidad no había tenido el especial sentido que ahora tiene para mí: *"...pero me formase un cuerpo y heme aquí dispuesto para hacer tu voluntad."* Entonces pude ver que Miriam había sido empoderada para "hacer la voluntad de Dios" que no es sino poner en movimiento lo amoroso que ella misma *es*. A propósito, el pensamiento hebreo antiguo no hace distinciones entre lo mental y lo corporal del ser humano. El lenguaje hebreo bíblico habla de la totalidad humana que somos sin dicotomías (ver "Cimentándonos en el cuerpo, Prado, 2024).

Estamos ante el comienzo de una relación madre-hija, hija-madre, nueva, en la que hay un balance entre *el proceso del sentimiento* y la acción. Pero todavía nos falta ver hasta dónde ha seguido llegando este *empoderamiento...*

Se van y a los 15 días regresa Miriam con su hija Karen a consulta de control; ahora las acompaña la madre de Miriam, abuela de la pequeña. De inmediato y aun sin terminar de tomar asiento, la abuela me habla del *"cambio completo"* que había visto en su hija a partir de esa experiencia, al tiempo que me dice que ella era quien *tenía que* bañar a la niña porque Miriam no podía hacerlo. Le digo que yo ya estaba enterado de ello. Entonces continúa: "Cuando llegué del trabajo por la noche pregunté, ¿Ya está todo listo para bañar a la niña?, y qué cree, doctor, que me respondió mi hija: **Ya la bañé mamá.** ¡Yo no lo podía creer!", concluye la abuela. Entonces comenta candorosamente la joven madre: **"Y ahora la niña llora, doctor, pero no cuando le baño yo, llora cuando la baña mi mamá"**.

La bebita no volvió a responder con llanto a los cuidados de su madre y Miriam no tuvo más esa sensación de *"frialidad"* en sus manos. Tampoco volvió a sentir que 'nunca sería una buena mamá'. Como puede verse, cada uno de estos movimientos interiores habían cumplido su propósito: llevar adelante, completar (Gendlin, 1964), sanar, en unos cuantos minutos esa dolorosa historia, simplemente poniendo en acción la sofisticada tecnología corporal

descubierta por el propio Gendlin (1982) mediante su cuidadosa investigación científica.

Después de esa primera experiencia de Focusing, Miriam me pidió que la *acompañara* a atender otros asuntos delicados mediante esta técnica/proceso. Así que ella siguió practicando los aprendizajes básicos de cómo atender cosas detenidas, dolorosas, dándole esa

misma calidad de presencia a otros asuntos interiores no resueltos.

Tiempo después y tras varias consultas pediátricas sucesivas chequeando el crecimiento y desarrollo y constatando la buena evolución de la pequeña Karen, le pedí a Miriam su autorización para compartir su experiencia a fin de ejemplificar lo que *es* el Enfoque Bio-Espiritual. De inmediato ella me la otorgó.



Pasó el tiempo y en otra ocasión, además de decirle que ya había estado compartiendo su historia-experiencia y viendo los resultados positivos al hacerlo, le pregunté si me podría poner por escrito su vivencia interior, pues si bien yo recordaba mi papel como acompañante y facilitador, sentía que estaría bien conocer, de ella misma, lo que había sucedido en su interior, a lo cual accedió complacida. Pasó tiempo sin que me lo hiciera llegar y una vez le pregunté cómo iba con eso y me contestó que se le había dificultado elaborar el escrito, pero que quería compartirme algo que le había ocurrido recientemente.

Asentí, y me contó que, desde la muerte de su hermana, ni ella ni su madre podían pasar frente al hospital donde la niña había muerto y que, si no podían evitarlo, por lo menos se cruzaban a la acera de enfrente. Enseguida me relató: Hace unas semanas tuve a una prima que es madre soltera, internada en un hospital gineco-obstétrico. Fuimos mi mamá y yo a verla pues la noticia era que estaba gravísima y queríamos despedirnos de ella antes del desenlace final. La Asistente nos dijo que nuestra familiar estaba en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), que sólo podía pasar a verla una sola persona y por breve tiempo. De inmediato decidí entrar yo.

Como la buscaba visualmente y no la encontraba, el médico me dijo, ¿a quién buscas? Le di el nombre de mi prima y me dijo: “¡Es ella!” Teniéndola enfrente, no la reconocía, doctor, pues estaba muy pálida, hinchada, deforme, conectada a muchos tubos y rodeada de aparatos. El médico me dijo: “*Habla con ella*”. Yo no sabía si hacerle caso o no, porque me parecía o que se estaba muriendo o que ya estaba muerta. Al acercarme a ella me di cuenta de que respiraba (estaba conectada a un ventilador). Mientras le decía que era yo, Miriam, que había ido a verla, saqué mi cepillo del pelo, me puse a cepillarle el suyo mientras le hablaba de cuando jugábamos y hacíamos muchas cosas juntas, de nuestras travesuras, de cuánto nos queríamos y divertíamos. También le dije que, aunque mi familia no estaba de acuerdo con su manera de vivir, yo la quería; que su hija (de tres años) la esperaba, y que, de verdad, yo quería que viviera... Y cuando me di cuenta, doctor, le estaba escurriendo una lágrima por aquí, -me dijo-



señalándome la comisura de sus párpados. Al escuchar el relato de Miriam se me rasaban los ojos.

En esa lágrima, su prima Rocío había “simbolizado” y “llevando adelante” lo no resuelto de su propia vida, sin necesidad de un *enfoque* formal. ¡La amorosa presencia de su prima Miriam junto con la de un misterioso ser del que nos ocuparemos adelante, actuaron al unísono!

En sus ejercicios de *enfoque*, Miriam había aprendido cómo estar con sus propios asuntos, y eso fue lo que le transmitió a su prima en la unidad de cuidados intensivos. Esta es una poderosa manera como se expresó en Miriam lo que Gendlin (1962) llama “aplicación global”, esto es, que su “vibración” amorosa había activado en

su prima su propio experiencial estando entre la vida y la muerte. Pero vayamos al relato...

Ella continuó: Cuando salí de mi visita a mi prima, ya mi mamá no estaba, no había soportado ni siquiera esperar a que yo regresara.

Su prima rápidamente se recuperó. Al preguntarle a Miriam si la manera como había estado con su prima en tan crítico estado, tenía que ver con la ternura y el afecto que ella les había dado a sus propios asuntos, me dijo que lo que en realidad quería compartirme era que la manera como se había sentido acompañada y sostenida durante sus ejercicios de Enfoque la llevó a hacer lo mismo con su prima hospitalizada.

Entonces le dije: yo creo que lo que hiciste libró de morir a tu prima. Con sencillez, ella me confió que al recuperarse y salir del hospital, su prima le había dicho exactamente lo mismo; que ella había *tomado la decisión* de morir pues ya nada ni nadie, incluida su hija, le importaba, pero que cuando Miriam estuvo con ella, al escucharla, veía que un Anciano de blanca barba vistiendo una blanquísima túnica, amorosamente le decía, en la voz de ella (de Miriam) lo que Miriam le estaba diciendo, y que incluso, Rocío le dijo: “yo sabía que eras tú quien me hablaba pues era tu voz la que escuchaba, pero era ese amoroso personaje quien me lo decía”, y que eso que recibió tanto de ella como de ese amoroso personaje, la llevó a tomar la *decisión* de regresar a vivir su vida en este plano. Miriam había pasado de ser mensajera a convertirse en el Mensaje mismo en la experiencia *transpersonal* y *transdimensional* de su prima.

Como han podido ver, esta decisión ocurrió cuando Rocío estaba en estado de *shock* (*séptico*, un alto porcentaje de las mujeres que se infectan tras un aborto, mueren en estado de septicemia) es decir, sin una adecuada perfusión sanguínea de su cerebro, lo que teóricamente impediría tomar la trascendente determinación de optar por la vida; esto es algo que hacen muchas personas en sus experiencias cercanas a la muerte (ECM).

La toma de decisiones es un capítulo crucial en la vida individual, como lo fue para Miriam decidir bañar a su hija y para Rocío tomar la vida en sus manos regresando de su experiencia con un profundo cambio en su *cosmovisión* (Sánchez, N. 2021). iniciando una vida nueva. Muchas mujeres que regresan de su ECM, tras haber llegado a paladear el amor sanador del “más allá”, lo traen al “más acá” de manera plena (Prado, F., 2014). El médico psiquiatra, Bruce Greyson, (2021) el experto más reconocido a nivel mundial en las ECMs, dice que en los estados expandidos de conciencia en los que se dan las experiencias místicas, está reducida al mínimo la actividad cerebral. Es como si el cerebro –dice Greyson- se apartase y dejara a la mente interior (la conciencia) desplegarse plenamente: https://www.youtube.com/watch?v=0ERUlyxz_V4&t=743s.

Dándose el tiempo necesario para escribir lo que yo le había solicitado, Miriam pudo ir encontrando las palabras más cercanas a lo que había vivido, pues le fue más fácil experimentarlo que poner en palabras su vivencia que ahora nos comparte:

Al comenzar el ejercicio de Enfoque, enfrente el enorme monstruo que es el miedo. A partir de haber tenido esta experiencia, el cambio en mi vida fue completo. Y no solamente cambió la mía, sino también la de mi familia. Antes, yo sentía que la vida no tenía sentido. Había perdido a mi hermana. Mi madre había sido madre soltera y yo tenía que cuidar de mis hermanos y de mi casa.

Estaba falta de cariño. Toda mi vida no habían sido más que puras responsabilidades. Tenía miedo de casarme y de tener mi propia familia.

Era una persona que no sabía expresar lo que sentía. Me daba miedo querer y no sabía cómo tratar a las personas. Cuando me casé empezaron los problemas.

Uno entra al Enfoque y empieza a sentir incertidumbre por lo que comienza a descubrir, pero poco a poco vas dándote cuenta que es maravilloso lo que encuentras y lo bien que se siente estar ahí. Al principio es todo oscuro, negro. Es como un cuarto en tinieblas y sólo después de tanta oscuridad y soledad, a lo lejos se ve un punto de luz. Te acercas a ese punto, pero cuesta mucho llegar hasta allí. Se hace eterno el alcanzarlo.

Al llegar a la luz vi una niña llorando de tristeza, de miedo, de soledad. No sabía esa niña para dónde ir. Al acercarme a ella comenzaron a moverse todos mis recuerdos; sobre todo los más tristes que había vivido. Todos eran acerca de la niña. Hubo un momento en que yo quería salir de allí. Quería irme y dejar todo eso, pero una confortante voz me hizo tener fuerzas para seguir presente a todo lo que venía. Y cuando me di cuenta ya no tenía miedo. Era bonito estar viendo todo eso. Conforme se me fue quitando el miedo iban llenándose de más luz esos recuerdos. Poco a poco la niña dejó de llorar. Entonces se levantó y todo se iluminó. Fue cuando finalmente le vi el rostro y sonrió que se convirtió en la adulta que soy.

A lo lejos había un camino verde, lleno de flores y un cielo azul. Sentía tanta felicidad que pude atender esos recuerdos uno por uno, sin miedo, tranquilamente. Entre esos recuerdos estaba el más doloroso que había vivido. Me acerqué a donde lo llevaba y vi a mi hermana que había muerto. Puede estar con ella en ese lugar. Lo vi pasar todo desde su enfermedad. Fue maravilloso vivir esa experiencia pues le pude decir cuánto la quería y dar gracias por el tiempo que Dios me dejó compartir con ella y por haber sido mi hermana.

Después vinieron los momentos felices que se me habían olvidado o los había dejado en un rincón. Fueron muchos y grandes.

Caminé y vi a mi familia que era mi esposo y mi hija que acababa de nacer. Estaban felices, esperándome con los brazos abiertos.

¡Y comenzó la felicidad!

Miriam Mendoza.

Hoy sabemos que toda relación madre/hijo(a), hijo(a)/madre, comenzó en nuestra futura madre antes de

iniciar nuestra gestación, pues cada mujer (y todo ser humano) llevamos en el cuerpo asuntos inconclusos. Sadik, N. (1995) constató que en una tercera parte de los embarazos estudiados por la UNFPA (Fondo de las Naciones Unidas para las Poblaciones) no es una buena noticia para la mujer el descubrirse encinta. Esto involucra la historia de unos 2,400 millones de seres humanos que actualmente habitamos este planeta. Pero no solo ellos, sino todos, tenemos el reto de acceder de manera sentida a nuestra historia individual, para lo cual, afortunadamente, ahora contamos, con este modelo-proceso que ha estado probando y comprobando su eficacia en la salud e integración de un caudal cada vez mayor de seres humanos.

Este nuevo amanecer en Miriam y en muchas personas que he acompañado a *enfocar*, me ha impulsado a hacer mi propio *enfoque* partiendo de lo que es real en mí cada vez con mayor frecuencia.



A veces he querido tener una ECM y regresar transformado, pero cada día me doy cuenta de que cada Enfoque es, como el de este relato, un estar muriendo y al unísono estar renaciendo, así que el resultado es muy similar sin necesidad de tener una ECM.

El fluir de ésta y de toda aquella experiencia que pone en acción nuestra empatía, nuestra capacidad de dar afecto, de ser una presencia acogedora junto con la sabiduría de nuestro cuerpo/espíritu, va encontrando los símbolos certeros que llevan adelante cada paso del proceso, resultando en salud, integración, desarrollo. Ello implica que este Modelo Proceso (Gendlin, 2001) tiene el potencial de poner en marcha a la humanidad entera, pues todos contamos con un *cuerpo* que tiene el "material interno" necesario para llevar adelante, día con día, nuestros asuntos existenciales desde su lado sentido.

Simplemente ve cómo Miriam transitó sucesivamente desde una rara sensación en sus manos seguida de las crudas palabras, “*nunca vas a ser una buena mamá...*” que apuntaba a su maternidad devastada y el duelo por su hermana llevados triste y dolorosamente por la zona de sus pechos y su corazón que culminó en el “... *¡ya todo está bien!*”, lo cual no puede verse sino como un *continuum* elaborado por una sabiduría “que ni en mil años” nos daría la mente puramente racional, con el claro propósito de ir creando, en cada paso, nuevos significados imposibles de predeterminar, pero generando vida nueva.

Hoy pues, sabemos de manera probada y comprobada, que el Modelo Bio-Espiritual fundamentado en la Filosofía de lo Implícito de Gendlin conlleva el poderoso proceso de salud y desarrollo al que todos los seres humanos aspiramos.

Afortunadamente hoy sabemos y constatamos que no es cuestión de conocer a detalle de dónde y cómo aparecieron nuestros problemas, sino se trata de poner a trabajar los recursos sanadores que todos poseemos que son capaces de llevarnos al origen y a la *resolución* de nuestros asuntos, ya sea que vengan desde nuestra vida intrauterina y aun antes de ella, como nos lo dice la epigenética. Así que, si este escrito te motiva a probar el *Focusing*, o a seguirlo practicando, tienes a tu disposición este material para con él (si así lo quieres) ir a tus propias experiencias pues todas y cada una provienen del inagotable “Más” (Gendlin, 1981) que tú eres y que está esperando ser, pacíficamente revelado con un: Bienvenido de regreso a Casa.

Bibliografía

Gendlin, E. T. (1962) “Experiencing and the creation of meaning.” Traducción, Luis Robles Campos.

Gendlin, E. T. (1996) “El Focusing en Psicoterapia.” Barcelona, Paidós, 399- 418. 1996. Sadik, N. (1997) The state of world population 1995, New York, 1995.

Gendlin E. T. (1973) “Experiential Psychotherapy” En: Corsini R. (ed) Current Psychotherapies, 317-352. (Traducido al español... en Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin. Editor Alemany, C, (1997), Bilbao, Ed. Desclée De Brouwer.

Gendlin, E. T. (1981) “Focusing Proceso y técnica del enfoque corporal.” Bilbao, Ed. Mensajero, 10.

Gendlin, E.T. (1964) “Una teoría del cambio de la personalidad.” <https://focusingexperiencial.blogspot.com/2008/08/la-filosofa-de-lo-implicito.html> Pág. 18. Traducción de Edgardo Riveros

Gendlin, E. (1997): . “Existencialismo y Psicoterapia Experiencial” en Alemany, C: (1997): Psicoterapia Experiencial y Focusing. La Aportación de E. T. Gendlin, Bilbao, Desclée De Brouwer, p. 50.

Gendlin, E.T. (1992). “The primacy of the body, not the primacy of perception Man and World,” 25(3-4), 341-353. From https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2162.html <https://focusingexperiencial.blogspot.com/2008/08/la-filosofa-de-lo-implicito.html>

Gendlin, E. (1998): A Process Model. The International Focusing Institute.

Greyson, (2021) La ECM de BRUCE GREYSON Primera Parte | Somos Alma https://www.youtube.com/watch?v=E_4CWE2sek&ab_

Lipton, B. (2007). “La biología de la creencia”, cap 4.

McMahon, & Campbell, “The Grace of Forgiving Yourself Through Focusing,” Tasora, 7, 1993, Traducido al español como La gracia de perdonarte a ti mismo a través del Enfoque Bio-Espiritual, Cuaderno No. 10 p 7.

Prado, F. (2007) “Befriending Fear: A Story Told from Two Angles.” 92-94 The Folio, 2007.

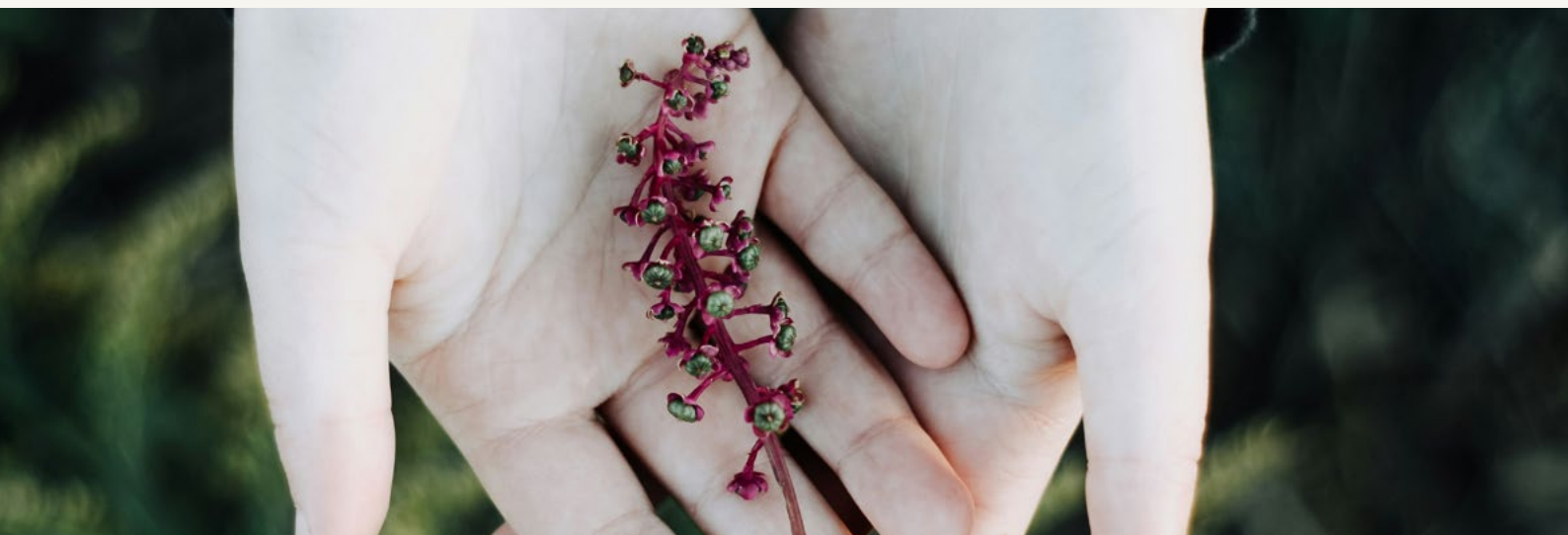
Prado, F, (2014) “Sánate a ti mismo y sana tu mundo. Introducción a la Bio-Espiritualidad.” Ed. Palibrio, 2014.

Prado, F. Blog, “Descubre tus recursos de desarrollo. Cimentándonos en el cuerpo.” <https://www.blogger.com/blog/post/edit/7379021268064864254/1504655883935446470>

Riveros, E. “Un Modelo Procesal. Parafraseando a Eugene Gendlin,” Ecuador, 2009, p 21.

Sánchez, N. (2021). “Título de la tesis en inglés [Tesis de maestría no publicada].” University of Wales Trinity Saint David. (<https://scientificandmedical.net/events/natalia-sanchez-que-es-real-ecm/>)

Juan B. Prado Flores: jubpr@yahoo.com +52 5527329629





En primera persona

Kevin McEvenue

¿Cómo es para ti seguir acompañando a tus clientes a los 87 años?

La palabra clave es “acompañamiento”, es un privilegio. Me alegra mantener una relación con personas a las que conozco desde hace años. No acepto nuevos casos ni enseño ningún método. Simplemente escucho a las personas, sea cual sea el momento de su vida en el que se encuentren y sean cuales sean sus necesidades. Les hago compañía en ese proceso.

A los 87 años, la calidad de este tipo de escucha mantiene un alto nivel de conciencia en mi cuerpo, mente y espíritu, ya que permito que una sabiduría más profunda me guíe sobre cómo afrontar la situación. Esto es lo que estoy experimentando en este momento. La disciplina consiste en esperar las respuestas y esperar esa sabiduría que surge en el momento, que se siente diferente de mi forma habitual de procesar las cosas. Si siento la inspiración lo expreso y espero la respuesta de mi cliente para ver si ha dado en el blanco. A menudo lo hace, gracias a la relación que hemos construido. Pero también puedo dejar espacio sin intentar dar en el blanco, y eso también está bien.

¿Qué significa para ti el cuerpo y cuál es tu relación con él en este momento?

A mis 87 años, tengo una percepción muy diferente de lo que es el cuerpo y de lo que inicialmente pensaba que era. También sé que, incluso desde el comienzo de la vida, mi cuerpo era muy sabio y contiene todo el conocimiento que ha estado buscando desde el primer día hasta el momento presente. Sin embargo, mi conciencia necesitaba crecer y expandirse, cometer errores, etc. para despertar. Ahí he encontrado la conciencia de mi cuerpo, la sabiduría que ha estado ahí todo el tiempo.

Esa conciencia del cuerpo simplemente se ha expandido para incluirme como parte de algo mucho más grande de lo que pensaba que yo era. Soy parte de la experiencia de la vida misma, de todo el universo, soy una muestra de la sabiduría más profunda y amorosa que está presente en nuestra experiencia universal de nosotros mismos. Así que ahora siento un respeto mucho más profundo por lo que el cuerpo significa para mí.

Y a esta edad, también me doy cuenta de que mi experiencia corporal irá más allá de mi conciencia física del cuerpo hacia un campo de experiencia más energético que incluye mi cuerpo tal y como lo conozco y mucho más.

Siento que formo parte de la vida y, al participar en ella, estoy completando un plan destinado a mi vida única, en preparación para pasar a otra forma de existencia más allá de lo que conozco ahora, tras mi muerte. Hay un amor ahí por mí mismo, por mi cuerpo, y esperanza de disfrutar de posibilidades más allá de lo que conozco ahora.

Tras haber desarrollado Whole Body Focusing a lo largo de tu dilatada carrera, ¿hay algo más que te gustaría aportar a la comunidad del Focussing y al mundo?

El Whole Body Focusing surgió de una experiencia directa de lo que necesitaba en mi propia vida, que se combinó con la esencia de la técnica Alexander y su pregunta: “¿Qué estoy haciendo? ¿Qué es lo que está interfiriendo en mi funcionamiento natural?”. Y luego el Focussing, creado por Eugene Gendlin y su conciencia de algo en nosotros que él denomina “implícito en la relación”, que puede expandirse hacia algún tipo de actividad explícita. También conecta con Carl Rogers, al reconocer que la sabiduría más profunda en el avance de nuestras vidas reside dentro de nosotros y no en alguna teoría creada por el hombre sobre cómo deberíamos ser.

Tuve la oportunidad de integrar estas dos fuentes de sabiduría en lo que denominé “Whole Body Focusing”, que hacía hincapié en un arraigo en el cuerpo físico, apoyado en el mundo en el que vivimos. Esta experiencia se volvió más holística a medida que se fue encarnando.

A medida que nos sentimos más cómodos con esta experiencia total y encarnada de nosotros mismos, otros sentidos de la conciencia también comienzan a aflorar hacia lo que ahora llamo “conexión sentida desde el corazón” entre dos personas que compartimos estas experiencias de forma mutuamente solidaria.

A medida que experimentamos esa conexión mutua y esa intimidad, entramos en una situación con sus propios problemas y complejidades que parecen requerir la presencia de una conciencia mucho más amplia, una sabiduría mucho mayor para sostener el espacio de la relación, de modo que nuestros dos mundos diferentes con la singularidad de cada uno de nosotros, puedan encontrar el espacio que necesitamos para ver lo que hay de mutuo y solidario entre nosotros, más allá de nuestras diferencias.

Esto profundiza el sentido de la relación, no solo entre nosotros en la comunidad de Focusing, sino también en relación con nosotros mismos, ya que vivimos en un mundo que parece estar en conflicto con otros mundos, pero con la capacidad de encontrar también lo que podría ser complementario y solidario en lo más profundo de nuestras diferencias. Eso es lo que me gustaría dejar como regalo para este experimentar actual.

¿Qué te gustaría compartir con nosotros ahora mismo sobre la Espiritualidad Participativa?

La Espiritualidad Participativa es un concepto difícil, no sólo de pronunciar, sino también de expresar. Para mí es, ante todo, una experiencia y quizá no existan las palabras adecuadas para expresarla en su totalidad.

Esta experiencia surge de la interacción que se produce entre dos personas que practican Focusing. La naturaleza de este tipo de interacción se vuelve cada vez más íntima, lo que saca a relucir nuestros propios problemas en torno al miedo a una intimidad más profunda y a la singularidad de nuestras vidas individuales, que a menudo se sienten amenazadas cuando la relación se vuelve demasiado profunda... ¿Qué hacer?

Hemos descubierto la necesidad de una presencia más amplia y esa es la clave: la cualidad de una presencia más amplia que necesita sostener el espacio para ambos o para "más de nosotros". Se trata de una conciencia que nos hace sentir seguros en nuestra singularidad y nuestras diferencias, como si se necesitara una sabiduría interior y más amplia para mostrarnos cómo podemos funcionar juntos, algo que va más allá de nuestra limitada experiencia de posibilidades.

Esta es mi experiencia y, cuando intento compartirla, lo que surge en mí dice que siento que formo parte de una sabiduría más amplia y profunda, más allá de lo que yo conozco. Formo parte de ella, yo no soy el todo. Comparto esa sabiduría con los demás a medida que descubrimos lo que podría ser posible entre nosotros, en una atmósfera que sólo puedo describir como amorosa, que nos permite encontrar un vínculo mutuo y un aprecio que complementa nuestras diferencias, lo que crea una resolución entre nosotros que va más allá de lo que cada uno de nosotros podría lograr por sí solo. De esta forma podemos ver que los dos creamos algo nuevo que no podríamos haber hecho individualmente, y hay un enorme beneficio en este tipo de relación, que es mutua, amorosa y de aceptación, para dar cabida a que la inspiración creativa fluya de ese tipo de intimidad.

¿Qué significa para ti ser disléxico y cómo ha influido esto en tu trabajo?

Todo empezó en tercer curso, cuando me di cuenta de que leer, escribir y leer en voz alta un libro no me resultaba tan natural como a los demás. Me costaba mucho entender lo que estaba escrito y cómo expresarlo, y desde luego no podía deletrear con facilidad las palabras que se suponía que debía saber escribir.

Cuando esta dificultad se hizo evidente por mi falta de comprensión, el único consejo que recibí de mis profesores fue: «solo tienes que esforzarte más».

Y eso hice: me esforcé mucho y logré terminar la escuela y la universidad con muchas crisis de estrés, etc. No fue fácil. Intuyo que mi madre tuvo una dificultad similar y parece que es hereditaria. Y luego mi hijo suspendió en el jardín de infancia y supe que teníamos que hacer algo con respecto a su vida para que fuera posible. Había muy poca información útil en aquel momento, tanto en Canadá como, quizás, en Suecia, y eso se convirtió en una búsqueda y funcionó. De alguna manera, él logró superarse a sí mismo en el instituto y pudo cursar una carrera de ingeniería e informática hasta llegar al trabajo tan creativo que tiene ahora, a cargo del hardware informático de una empresa muy grande.



Así que supe desde el principio que formaba parte de un grupo selecto, pero nunca pude leer nada que me resultara útil para saber qué hacer al respecto. Solo mencionaban que muchas personas destacadas padecen esta misma disfunción. Pero ahora me pregunto: ¿se trata de una disfunción o de algo muy complementario y necesario para desenvolverse en un universo diverso?

¿Son estas diferencias aparentes una disfunción o, en realidad, algo que constituye una ventaja y complementa nuestra experiencia humana? Al concentrarme y escuchar, empecé a explorar más allá de lo que creía que eran mis propias limitaciones: no saber qué hacer ni cómo ser. Eso despertó en mí la conciencia de que tenía algo, una especie de habilidad que me resultaba natural, pero no a los demás. ¿Cuál era esa diferencia?

Había una aceptación social de cómo ser y qué hacer que no encajaba con mi experiencia, y sin embargo mi experiencia era muy complementaria a la práctica de ser capaz de escuchar a los demás de una manera muy profunda y orgánica, con una escucha sentida y una apreciación que iba más allá de la secuencia binaria o lógica habitual de los acontecimientos. Era un tipo de conciencia que iba más allá de las limitaciones de ese tipo de lógica o de que uno más uno es igual a dos, sino que más bien puede ser algo completamente distinto...

Así que tengo una actitud muy diferente hacia mi propia «discapacidad», considerándola un activo más que una limitación, y practico lo que se me ha dado con alegría y amor, y los demás parecen apreciar mi capacidad de tener algo especial que es necesario para sentir una conexión con los demás.

¿Has pensado en cómo quieres que sea tu legado?

Me he planteado esta cuestión: ¿qué quiero dejar atrás para expresar lo que ha sido importante y lo que valoro en mi vida? Lo que me sale de forma natural es documentarlo todo, sobre todo cuando se trata de escuchar a los demás, en particular a otra persona que comparte este tipo de dislexia y problemas lo suficientemente similares como para que podamos encontrarnos en apoyo y compañía mutua, lo que beneficia nuestra autoestima, el amor propio y el amor por los demás.

Esta experiencia se ha convertido cada vez más en mi legado a medida que se va registrando en la práctica. Es algo que debe verse y experimentarse en acción como una función de nuestra conciencia humana que está creciendo y expandiéndose en un mundo que necesita este tipo de reciprocidad ante nuestras diferencias.

Mientras me relajo y simplemente disfruto de la idea de que “este es mi legado...”, vuelvo a la experiencia del final de ese mar de conexión que me da un sen-

tido de mí mismo y un amor por el otro, como si nos conociéramos desde lo más profundo de nuestro ser. Hay una similitud en nuestros retos a la hora de apoyarnos mutuamente para sentirnos más en casa, querernos más a nosotros mismos y ser más juguetones el uno con el otro. A algunos nos gustaba llamar a esto el juego del Tenis Orgánico... Es un juego de tenis distinto al competitivo. Yo no sé cómo jugarlo, pero la presencia de otra persona me permite hacer algo que no sé cómo hacer, pero por alguna razón, ahora lo estoy haciendo. Es como si nos prestáramos mutuamente la conciencia de cómo hacer algo para poder completar otra cosa que requiere ese tipo de conciencia, y la sabiduría del cuerpo sabe cómo buscarla y aferrarse a ella cuando la encuentra. La expresión que utilizo es “ahí está”, y no hay palabras para ello; simplemente hay una experiencia en mi cuerpo que me hace sentir que no estoy solo. Algo en mí se está compartiendo de vida a vida con otra persona y es tan bueno... que sólo quiero decir amén.

Kevin, gracias por estar disponible para responder a estas preguntas. Te animamos a que continúes en el viaje que has elegido, “Bailando la senda de la mística cotidiana”, como tú mismo lo has acuñado en el título de tu libro.





El Libro

Educar al lado. Tomeu Barceló

Este libro es una propuesta educativa innovadora que surge tanto de la experiencia profesional de Tomeu como de sus cualidades humanas. Rosa Martínez destaca en su prólogo su capacidad de escucha, respeto y empatía, rasgos que considera esenciales para comprender su visión de la educación. A partir de esta valoración personal, reflexiona sobre la evolución de los sistemas educativos en las últimas décadas, señalando que, pese a las numerosas reformas impulsadas por distintos gobiernos, no se ha logrado encontrar un modelo plenamente satisfactorio. Aunque los enfoques han variado —desde métodos basados en la disciplina hasta otros centrados en la motivación, la interacción social o la educación emocional—, el foco principal ha seguido siendo la transmisión y evaluación de contenidos académicos.

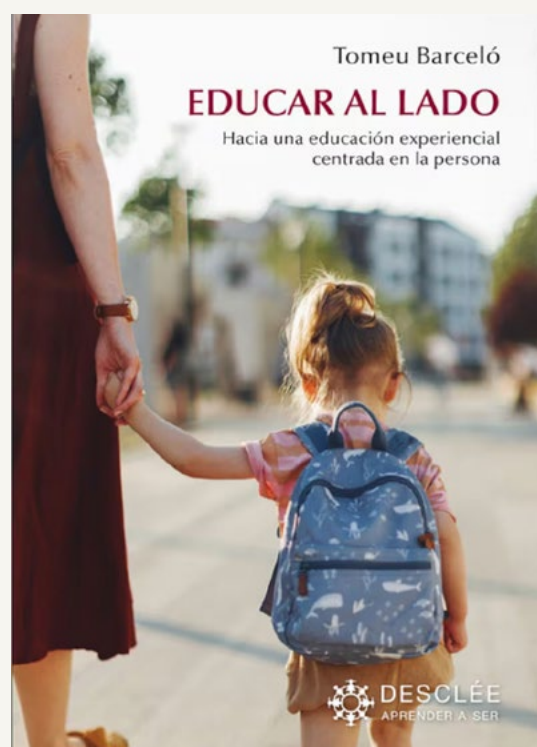
Tomeu sostiene que los resultados obtenidos por estos modelos no parecen responder a las necesidades actuales, como reflejan los informes internacionales sobre rendimiento educativo. Además, subraya que vivimos en una era digital donde el acceso a la información es inmediato, lo que reduce la importancia de la mera memorización y hace más necesarias competencias como la búsqueda de información, el pensamiento crítico y la capacidad para distinguir información fiable de las noticias falsas. También señala que la sociedad ha depositado en la escuela responsabilidades que antes recaían principalmente en las familias, como la transmisión de valores, la educación emocional y la formación ética, tareas que solo pueden realizarse de forma auténtica cuando los docentes encarnan esos valores en sus relaciones con los estudiantes.

A través de recuerdos personales sobre distintos profesores, Tomeu muestra cómo la huella que dejan los docentes depende menos de los contenidos impartidos que de la manera en que se relacionan con sus alumnos. Esta reflexión conecta con la influencia que ejercieron en Tomeu los pensadores Carl Rogers y Eugene Gendlin. Del primero adopta la idea de la “tendencia actualizante”, según la cual toda persona posee recursos internos para crecer y desarrollarse si encuentra un entorno de aceptación, empatía y autenticidad. Del segundo toma la importancia de la experiencia vivida y de la capacidad de conectar con las propias sensaciones internas para darles significado. Ambos enfoques conforman la base del modelo educativo experiencial y centrado en la persona que propone el autor.

Desde esta perspectiva, la educación debe desplazar parcialmente su atención de los contenidos hacia las personas y las relaciones que se generan en el contexto escolar. El docente deja de ser un mero transmisor de conocimientos para convertirse en un facilitador del aprendizaje, capaz de crear espacios de confianza, segu-

ridad psicológica y participación activa. Tomeu defiende una educación experiencial en la que los alumnos aprendan a partir de vivencias significativas, reflexionen sobre ellas y construyan nuevos conocimientos. Este proceso busca no solo el aprendizaje académico, sino también el desarrollo integral de la persona, fortaleciendo la autoestima, la autonomía, el sentido de pertenencia, la educación emocional y la capacidad para relacionarse de manera saludable con los demás.

Finalmente, el autor plantea una escuela que fomente la curiosidad, el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de afrontar una realidad cada vez más compleja. Para ello propone herramientas concretas como las pausas reflexivas, el Focusing, el TAE, la gestión de conflictos y los grupos de encuentro. Todo ello se sintetiza en el concepto de “Educar al lado”, que da título a la obra y resume su filosofía educativa: acompañar en lugar de imponer, escuchar en lugar de juzgar, respetar los ritmos individuales, favorecer la autonomía y ofrecer una presencia cercana y segura. En definitiva, se trata de una propuesta que entiende la educación como una relación humana basada en la confianza, el respeto y el desarrollo pleno de cada persona.



En-Foco

Número 7, junio 2026

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

Dirección: 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.





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

