

## **FOCUSING UN PODEROSO METODO DE CAMBIO PERSONAL**

Focusing es un método corporal desarrollado por Eugene Gendlin, filósofo experiencial y psicoterapeuta, colaborador de Carl Rogers durante más de diez años. En los años 60 se preguntó qué hacía que algunas personas que acudían a terapia tuvieran éxito y otras no. Después de visionar cientos de sesiones psicoterapéuticas grabadas con diferentes personas, distintas problemáticas y con diversos estilos terapéuticos descubrió que las personas que hacían referencia a algo que sentían en su cuerpo, es decir que se ponían en contacto con su conciencia corporal, eran las que finalizaban con éxito su terapia. A partir de aquí se centró en descifrar, diseñar y enseñar ese modo de conciencia emocional al que llamo Focusing. En el inicio nació como una herramienta terapéutica pero fueron tantas las personas que pidieron al autor que se la enseñara que hoy día es considerada, además, como una técnica de autoconocimiento y autoayuda.

Focusing significa "enfocando", es por tanto una técnica de enfoque corporal que persigue reconectar con la capacidad natural que hay en todos los seres humanos, de sentir las experiencias del cuerpo. Gracias a esta herramienta de ayuda se puede entrar en contacto con uno mismo y percibir las sensaciones que despiertan en su interior ante cualquier experiencia o situación de la vida; y desde ahí es más fácil actuar desde la congruencia con uno mismo y con los demás.

El ser humano nace con la capacidad de darse cuenta de lo que siente su cuerpo en cada momento, pero a lo largo de la vida, debido en parte a la educación y a las experiencias dolorosas, se aleja de esta conciencia del sentir (es una de las formas que encuentra para protegerse del dolor) y cada vez desconfía más de los sentimientos, sensaciones que expresa su cuerpo. Esto puede llevarle a una situación de "ruptura" o "desconexión" entre lo que sucede en su cuerpo a nivel de sensaciones y/o emociones y lo que sucede en su cabeza, es decir lo que piensa sobre tal o cual asunto de la vida. Pero el hecho de que no sea consciente no significa que ese sentir corporal no este, sigue existiendo pero hay que escucharlo adecuadamente.

Nuestro cuerpo sabe más de nosotros mismos de lo que somos conscientes: sabe sobre lo que nos sucede, lo que nos asusta, nuestras dificultades, conoce nuestros conflictos internos, nuestras capacidades y potencialidades positivas, etc aunque nosotros no nos demos cuenta de ello. Nuestro cuerpo encierra una gran sabiduría sobre nosotros mismos y solamente necesitamos el modo adecuado de "enfocar" ahí y "escuchar" lo que tenga que decirnos. Por suerte, hoy día Focusing es un método que puede aprenderse tanto para el propio autoconocimiento y desarrollo personal y como una herramienta útil de ayuda terapéutica a otros.

Aprender y practicar Focusing nos permite entrar en contacto con esa zona de nuestro cuerpo donde generalmente sentimos las cosas que nos suceden; y desde una actitud amable y de aceptación de aquello que aparece a nivel sentido (*esto que siento también soy yo*) entrar en contacto con emociones, sentimientos y asuntos pendientes que no nos permiten estar bien. Este "entrar en contacto con" se hace desde una distancia adecuada pues lo que buscamos es la sensación sentida corporalmente que tiene que ver con todo este asunto y no una inundación emocional que pueda surgir de las emociones dolorosas que nos despiertan el conflicto. Esta sensación-sentida (*felt-sense*) se presenta generalmente como vaga, difusa y sutil y en la medida que ponemos nuestra atención sobre ella, vamos conociéndola y aceptándola más y más, vamos experimentando cambios corporales positivos ( como algo que se expande, o como algo que se afloja, o como si respirara más hondo,...) dando lugar a cambios estables y duraderos.

## Los pasos del Focusing

- Despejar un espacio: breve relajación y preparación corporal. Tomar distancia de todo aquello que nos ocupa o preocupa; el objetivo es “crear o despejar” un espacio interno donde llevar el foco de atención sobre un asunto, sentir y escuchar.
- Enfocar: elegir el tema o asunto a trabajar. Puede ser cualquier cosa, relación con, decisión, salud, familia, etc.
- Sensación-sentida: dejar que se forme en nuestro cuerpo una sensación que tiene que ver con todo ese asunto que se esta enfocando.
- Definir: poner palabra, imagen o gesto, dejar que emane desde nuestra sensación corporalmente sentida. “Es algo parecido a ...”
- Resonar o cotejar: ir y venir de la sensación a la definición y de la definición a la sensación hasta encontrar la definición que se ajusta totalmente a esto que se siente.
- Preguntar: explorar la sensación a fin de “enterarnos” de algo nuevo, no conocido y nos facilite el cambio positivo.
- Acoger: actitud adecuada de agradecer y confiar en todo lo que llegue durante el proceso.

Focusing nos proporciona una comprensión profunda de nosotros mismos, un conocimiento autentico de aquello que nos afecta y no nos permite desarrollarnos adecuadamente, a la vez que nos va indicando el camino a seguir para poner en práctica aquellas decisiones y/o acciones que necesitemos a lo largo de nuestra vida. Uno de los grandes beneficios del Focusing es que una vez conocida la técnica nos permite vivir de un modo más pleno y consciente por lo que adquirimos una poderosa herramienta de autoexploración y autoconocimiento a la que recurrir en cualquier momento de nuestra vida.

Para aquellas personas que se dedican o deseen dedicarse a una profesión de ayuda Focusing les proporciona no solamente una buena herramienta de trabajo terapéutico sino además el desarrollo de habilidades de escucha empática y corporalmente sentida, la adquisición de las actitudes necesarias para acompañar a una persona en su proceso personal y ampliar su propia conciencia corporal. Actualmente Focusing se esta aplicando en diversas áreas: psicoterapia, educación infantil, educación emocional, elaboración de duelos, creatividad, arte, meditación, manejo del estrés, trastornos de la alimentación, grupos de crecimiento personal, psicósomática, comunicación, terapia de pareja, etc y son muchos más los campos a explorar e integrar.

En España desde hace más de 25 años existe la posibilidad de conocer esta técnica a través de talleres de fin de semana, o con terapeutas que la integran en su forma de hacer terapia. Pero es desde la reciente creación del “Instituto Español de Focusing Carlos Alemany” desde donde podemos ofrecer la posibilidad de formación en esta herramienta con la titulación de “Diplomado en Focusing” una vez superados los diferentes niveles de formación. La diplomatura no solo contará con el respaldo de la Asociación Española sino también con el respaldo del “Instituto Internacional de Focusing de Nueva York” entrando a formar parte del mismo.

Rosa M<sup>a</sup> Martínez  
Psicóloga y profesora de Itiee