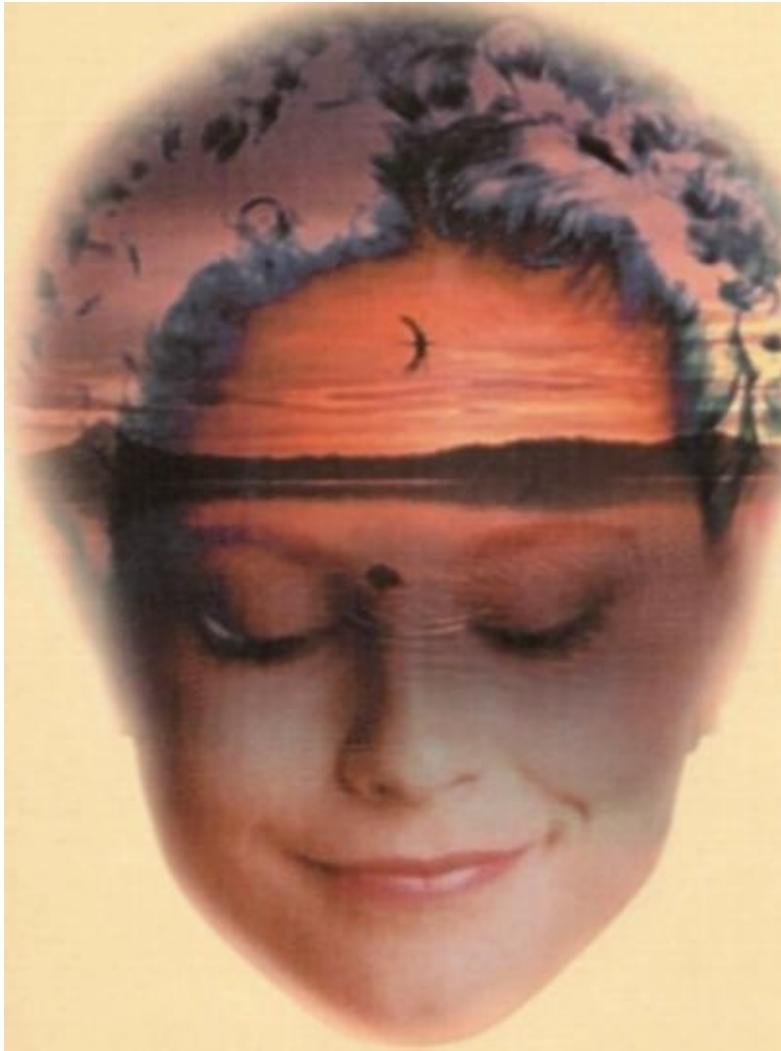


ANN WEISER CORNELL

EL PODER DEL FOCUSING



Una Guía Práctica De Autocuración Emocional

«Muchas personas loman las decisiones importantes de su vida utilizando sólo el intelecto; analizan las situaciones desde un punto de vista exclusivamente lógico. Debido a esto, su paso por la vida puede acabar convirtiéndose en algo patológico.

Como médico, se lo importantes que son nuestras emociones, pues guardamos en nuestros cuerpos los sentimientos de toda una vida. Si no prestamos atención a nuestros sentimientos y les damos una respuesta, pueden enfermar o, lo que es lo mismo, caer en un estado patológico.

Aprenda *Focusing* y deje que la propia sabiduría de su cuerpo le enseñe cómo se siente uno cuando es feliz. La sabiduría contenida en este libro puede ayudarle a curar una patología.»

DR. Bernie SiEGEL

Autor de *Amor, medicina milagrosa*

El Focusing es una habilidad delicada, aunque también poderosa, que nos permite establecer una conexión con la sabiduría de nuestro cuerpo, así como realizar cambios positivos en nuestras vidas. El poder de la concentración muestra a los lectores cual es el entrenamiento adecuado para aprender esta técnica vital de exploración y descubrimiento de uno mismo.

El poder del Focusing aporta claridad a una habilidad humana esencial que muchos de nosotros hemos olvidado y que representa un salto espectacular en el camino evolutivo. En este libro se proporcionan enseñanzas esenciales y una profunda sabiduría humana, expresadas de tal forma que son capaces de mejorar las emociones, el bienestar y la vida de cualquier persona.

DAN MILLMAN

Autor de *El guerrero pacífico*

Diseño e ilustración portada: Michael Newman

ANN WEISER CORNELL, PH. D.

EL PODER
DEL
FOCUSING

EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos que temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición), y gustosamente le complaceremos, o consulte nuestro catálogo en: www.edicionesobelisco.com

Colección: Obelisco Salud

El poder del Focusing *ANN*
Weiser Cornell .Ph D.

1.ª edición: mayo de 1999

Título original: *the Power of Focusing*

Traducción: Verónica d'Ornellas
Portada: Michael Newman

O 1996 by Ann Weiser Convelí. Ph.D.
(Reservados todos los derechos)
O Edkione* Obelisco. S. U 1999
(Reservados todos los derechos para la presente edición)

Ldita: Ediciones Obelisco, S.L. Fere IV.
78 (Edif. Pedio IV). 4. 5-08005
Barcelona • Bspaña Tel. (93) 309 85
25-Fax (93) 309 «5 23

Caslillo. 540 - 1414
Dueños Aires f Argentina)
Tel. y Fax 771 43 82
limail: obeliscos* iiiterplanet.es y obcliscottiivcbsite.es:

Depósito Legal: B. 26.370-99
I.S.B.N.: 84-7720-712-7

Plinted in Spain
Impreso en España en los talleres de Rnmanya/Valh. S. A..
de Capellades (Barcelona)

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de informática o transmitida de cualquier forma o por cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros métodos, sin previo aviso y expreso permiso del propietario del copyright.

*Para Brian.
quien sí quiere
saber.*

Prefacio

Mi primer encuentro con el *focusing* fue en 1972, cuando me gradué en lingüística en la Universidad de Chicago. Sin duda fue la repentina y dolorosa ruptura con un novio unos meses antes me hizo reconocer que estaban sucediendo muchas cosas en mi interior, bajo mi mente consciente, por lo que resolví encontrar la forma de descubrir este Yo más profundo.

Unos amigos me dijeron que había un hombre llamado Gene Gendlin que enseñaba algo llamado *focusing* los sábados por la noche en un centro comunitario. Asistí a una de estas reuniones y me sentí fascinada y frustrada a la vez. Fascinada, porque sabía que aquello era exactamente lo que estaba buscando: una manera sencilla y poderosa de conocer lo que realmente sentía y deseaba. Frustrada, porque me resultaba difícil aprender. No comprendía lo que me pedían que hiciera, y cuando intentaba hacer aquello que creía que me estaban enseñando, no pasaba nada.

Finalmente, con la paciente ayuda de mis amigos, llegué a aprender el *focusing* que acabó convirtiéndose en un fiel compañero a lo largo de muchos cambios en mi vida.

En 1980, cuando ya había dejado de enseñar lingüística y me encontraba buscando una nueva carrera. Gene Gendlin me invitó a enseñar *focusing* con él. En 1983, después de ayudar a Gene en muchos talleres en Chicago, me mudé a California y empecé a enseñar *focusing* por mi cuenta.

Como siempre tuve presente mis dificultades iniciales para aprender *focusing*, decidí encontrar formas de mejorar su enseñanza para que cualquiera pudiera experimentarlo. Mi formación en lingüística me permitía ser particularmente sensible al lenguaje y me di cuenta de que precisamente el lenguaje utilizado en la enseñanza del *focusing* era un factor que podía ayudar en el proceso o, por el contrario, dificultarlo enormemente. Escribí dos manuales, uno para los estudiantes y otro para los guías del *focusing*, de manera que así los profesores podrían utilizar estas ideas también.

A finales de 1994 sucedieron dos cosas: primero, realicé otro descubrimiento en la enseñanza, con la inspiración de Carol LaDue, ya que había una manera de presentar el *focusing* que tuvo aún más éxito; segundo, New Harbinger me pidió que escribiera este libro. Por esta razón, la primera mitad de 1995 fue una época muy creativa: no sólo probé un nuevo lenguaje de enseñanza sino que lo apliqué en los talleres de California, Australia y Maryland, y además escribí. La enseñanza, así como la escritura, fluían. Este libro es ahora mi nuevo manual de *focusing*, creado con la experiencia de quince años de talleres de *focusing*.

Adoro el *focusing*. Es un proceso hermoso, sutil, rico y poderoso que está entretelado en el telar de mi vida. Apenas puedo decir que yo *hago focusing*, lo que hago es *vivir* el *focusing*. Los regalos que me ha traído incluyen una apretura espiritual que nunca esperé.

Estoy convencida de que la época que vivimos exige que cada uno de nosotros sea él mismo de una forma valiente y total. El *focusing* es la manera más rápida que conozco de llegar a la verdad de uno mismo, y de vivirla. Enseñar *focusing* es más que una profesión para mí, es una pasión.

Si puedo ayudarle un poco más en el camino del

focusing, por favor, escíbeme; mi dirección y número de fax están al final del libro.

Ningún libro es el trabajo de una sola persona. Quiero agradecer especialmente a Bárbara McGavin, quien se pasó días leyendo y respondiendo a mis primeros borradores; muchas de sus palabras llegaron hasta el manuscrito final. La brillantez de Bárbara y su dedicación a una excelente enseñanza de *focusing* son regalos para todos nosotros.

Quiero agradecer a Gene Gendlin, mi maestro, sin cuya ayuda no hubiese sido capaz de ver y comprender lo que es el *focusing*, y mucho menos cómo enseñarlo.

Me gustaría agradecer a Neil Friedman, un terapeuta que ha escrito mucho sobre el *focusing* y que es, a su manera, un ángel que hizo posible este libro.

Quisiera agradecer a mis otros colegas y maestros que fueron parte de mi trabajo de desarrollo del *focusing* hasta el punto en que pude escribir sobre él: Carol Bellin, Reva Bernstein, Les Brunswick, Lakmc Elijior, F.lfic Hinterkorf. Bebe Simón, y muchos más.

Por haber leído borradores de este libro y haber hecho sugerencias, quisiera agradecer a: Helene G. Brenner, Marilyn Skellon Jellison. Larry Lctich, Judy Levy, Judith Ann Perlin, Roger Pritchard, Bebe Simón, Manha Sloss y John Swinburne.

Quisiera agradecer a mis queridos amigos que me permitieron escribir en sus casas y ser parte de sus familias mientras viajaba, especialmente a Sebastian y Kate, y a Larry y Helene.

Me faltan palabras para decir cuánto aprecio a todos mis estudiantes, quienes me permitieron probar este material en ellos y me enseñaron tanto.

Y un agradecimiento muy especial a toda la maravillosa gente de New Harbinger. Son demasiado buenos para ser meros editores, deben ser ángeles disfrazados.

Capítulo uno

¿QUÉ ES EL FOCUSING ?

Siempre que Jenny quería expresar su opinión sobre algo, surgía una sensación en la garganta, como si se atragantara. Cuanto más importante fuese la situación para ella, más fuerte era la sensación de ahogo. Las entrevistas de trabajo y las presentaciones en clase eran dolorosas, casi imposibles.

Ella había acudido a muchos terapeutas y había probado diferentes técnicas para liberarse de esta sensación, sin resultados. Se auto-denominó «una auto-derrotista; masoquista; que siempre se auto-sabotea».

Entonces Jenny probó el *focusing*. Oyó que el *focusing* era una forma de escuchar al cuerpo con compasión, sin preconceptos. Oyó que muchas personas experimentan un cambio profundo y duradero a partir de este oír en nuestro interior. Tenía dudas. ¡Sonaba demasiado sencillo! Pero ella estaba dispuesta a probarlo, porque se sentía desesperada por encontrar algo que funcionara.

Una cosa que intrigaba a Jenny era que el *focusing* no es una habilidad ni una técnica terapéutica. Aunque muchos terapeutas incorporan el *focusing* en su trabajo. Jenny podía aprenderlo sin tener que acudir a ninguno. Le gustaba la idea de aprender algo que podría utilizar no solo para la sensación de atragantarse, sino para cualquier problema en su vida, ella sola, sin tener que pagarle a alguien.

Cuando Jenny llegó a su primera lección *de focusing*

y me dijo cuál era su situación, tuve una fuerte sensación de que el *focusing* podía ayudarla. He enseñado *focusing* a cientos de personas durante muchos años, y la situación de Jenny era típica. Su cuerpo había empezado a hablarle. Sólo debía aprender a escuchar su mensaje.

Le pregunté si en este preciso momento estaba sintiendo que se atragantaba.

—Sí, puedo sentirlo. Está aquí porque estoy aprendiendo una nueva técnica contigo y siento que tengo que hacerlo bien.

Le pedí que describiera la sensación. Pareció un poco sorprendida y dijo:

— ¡Como si me atragantara, por supuesto!

Le pedí que regresara a aquella sensación y comprobara la palabra «atragantarse» para asegurarse que esa palabra era la correcta para describir lo que sentía.

Se quedó pensativa.

—En realidad —dijo lentamente— es más como si una mano me apretara el cuello.

Ahora Jenny cerraba los ojos y se concentraba en su interior. Le pedí que saludara amablemente a la sensación de ahorcamiento: —Sólo dile: «Sí, sé que estás ahí».

Esta actitud era totalmente nueva para ella.

—Nunca antes le había mirado a los ojos a esta sensación; sólo trataba de liberarme de ella —comentó.

Le había tomado un tiempo encontrar esta nueva actitud, pero cuando la encontró sintió un alivio corporal definitivo.

—Aún está ahí, pero ya no me resulta dolorosa. Es como si, ahora que le he prestado atención, ya no necesitara hacerme daño.

Luego le pedí a Jenny que imaginara que se sentaba junto a aquella sensación como quien se sienta junto a un amigo, compasiva y curiosamente para averiguar cómo éste se siente.

Jenny permaneció en silencio durante varios minutos, los ojos cerrados, sintiendo. A continuación abrió los ojos, sorprendida.

— ¡Caray!, *nunca* soñé decir algo así. Es realmente sorprendente.

Esperé, sabiendo que me diría el resto a su debido tiempo.

Al poco rato habló otra vez: —Dice... ¡dice que le importo! ¡Dice que sólo intenta impedir que yo cometa errores!

— ¿Y qué sensación tienes ahora? —pregunté.

—La sensación de atragantamiento o ahorcamiento se ha ido por completo. Siento mi garganta abierta y relajada. Una agradable sensación cálida recorre mi cuerpo. Esto es realmente sorprendente. ¡Nunca pensé que podría cambiar de esta forma!

- ¿Qué es el Focusing?

El *focusing* es un proceso de toma de consciencia y de sanación emocional, orientado hacia el cuerpo. Es tan sencillo como notar cómo te sientes y luego tener una conversación con tus sentimientos en la cual *tú* eres el que escucha la mayor parte del tiempo. El *focusing* empieza con la experiencia familiar de sentir algo en tu cuerpo que tiene que ver con algo que está sucediendo en tu vida. Cuando sientes inquietud en el estómago al ponerte de pie para hablar, o tensión en el pecho estás a punto de realizar una llamada telefónica crucial, estás experimentando lo que nosotros denominamos una «sensación sentida», una sensación corporal con significado.

¿Qué haces, entonces cuando sientes inquietud o tensión o una sensación de ahogo en la garganta? Si eres

como la mayoría de nosotros, intentas librarte de la sensación. Quizás maldigas un poco: « ¿Por qué tiene que venirme esta estúpida sensación ahora, justo cuando necesito estar bien?». O quizás te desanimas: «Si fuera una persona mejor no me paralizaría de esta manera». Quizás hagas ejercicios de respiración profunda o te tomes una copa o te fumes un cigarrillo.

Lo que no se te ocurrirá hacer, a menos que conozcas el *focusing*, será observar la sensación, dejar que *te hable*.

Al dejarla hablar, estás permitiéndote abrirte a la profundidad y la riqueza de todo tu ser. Más aún, cuando escuches tus sentimientos, te resultará más fácil relajarte, soltarte y continuar con lo que estabas haciendo, de una forma clara y centrada. Incluso puedes avanzar en esta área de tu vida de una manera que te sorprenderá y le encantará.

El *focusing* es el proceso de escuchar tu cuerpo de una forma suave y comprensiva, y de oír el mensaje que el ser interior te envía. Es un proceso de honrar la sabiduría que hay dentro de ti, de tomar consciencia del sutil nivel de conocimiento que habla a través de tu cuerpo.

Los resultados de escuchar a tu cuerpo son la percepción, la liberación física y un cambio positivo en tu vida. Te comprendes mejor a ti mismo, te sientes mejor y actúas de una manera que es más probable que te ayude a conseguir la vida que deseas.

- El descubrimiento del Focusing

A principios de los años sesenta, el Profesor Eugene Gendlin, de la Universidad de Chicago, empezó a investigar sobre la siguiente pregunta: « ¿Por qué la psicoterapia ayuda a algunas personas y a otras no?». Sus colegas

y él estudiaron cientos de grabaciones de sesiones de terapia. Grababan la terapia entera, de distintos terapeutas y clientes, desde la primera hasta la última sesión. Luego les pedían a los terapeutas y a los pacientes que evaluaran si la terapia había sido un éxito o no, y también utilizaban tests psicológicos para determinar si se había producido un cambio positivo. Si los tres estaban de acuerdo (el terapeuta, el cliente y el test independiente), entonces la terapia era utilizada en la investigación. Como resultado existían dos tipos de cintas: psicoterapia exitosa *versus* psicoterapia sin éxito.

Los investigadores luego compararon las cintas para ver si podían determinar qué era lo que producía el éxito o el fracaso. Primero oyeron lo que decían los terapeutas en las grabaciones. El sentido común sugería que habría algo en el comportamiento del terapeuta que determinaría el éxito o el fracaso de la terapia. Seguramente, los terapeutas que lograban el éxito serían de alguna manera más empáticos, o más genuinos, o más comprensivos, o más brillantes... pero en realidad no había *ninguna diferencia significativa* en el comportamiento del terapeuta. En ambos grupos de cintas, los terapeutas actuaban esencialmente de la misma forma. Hacían lo mejor que podían, y algunos clientes mejoraban, pero otros no.

Entonces los investigadores escucharon a los clientes en las cintas, y fue ahí cuando llegaron a un importante y fascinante descubrimiento: *había* una diferencia entre los clientes de una terapia exitosa y los de una terapia sin éxito. Era una diferencia que se podía oír en la primera o segunda sesión en los *clientes*. Sea lo que fuere, no era algo que los clientes con éxito aprendieran a hacer gracias a la terapia; era algo que ellos ya hacían, que eran capaces de hacer antes de entrar a la sesión.

Gendlin y los otros investigadores descubrieron que, para su sorpresa, podían predecir si la terapia tendría

éxito oyendo las cintas de las dos primeras sesiones de cualquier persona. ¡Al escuchar al cliente, podían adivinar si la terapia acabaría en éxito o en fracaso!

Entonces, ¿qué ocurría? ¿Qué era lo que los investigadores oían en las cintas que les permitía predecir el futuro de la terapia?

Lo que oían era lo siguiente: en algún momento de la sesión, los clientes exitosos empezaban a *hablar más despacio*, a expresarse *con mayor dificultad* y a *buscar a tientas la palabra adecuada* para describir algo que sentían en aquel momento. Si oyeras sus cintas, escucharías algo así: «Mmm... ¿Cómo podría describir esto? Está justo *aquí*. Es... ehh... es... no es exactamente rabia... hmmm». Los clientes solían comentar que experimentaban esta sensación en el cuerpo y decían cosas como; «Es justo aquí, en el pecho», o «Tengo esta extraña sensación en el estómago».

De manera que los clientes de las terapias de éxito tenían una sensación vaga y difícil de describir en el cuerpo, que sentían durante la sesión. Por contraste, ¡los pacientes de las terapias que no tuvieron éxito se expresaban todo el tiempo correctamente! Se mantenían en el nivel mental. No tenían sensaciones en el cuerpo y nunca percibían directamente algo difícil de describir. Sin importar cuánto analizaran sus problemas, o los explicaran, o pensaran sobre ellos, o lloraran a causa de ellos, la terapia resultaba un fracaso.

Eugene Gendlin se decidió a enseñar la técnica que marcaba la diferencia entre una terapia de éxito y una de fracaso. Siendo él terapeuta, no quería limitarse a contemplar cómo algunos de sus clientes mejoraban y otros no. Quería ayudarlos a todos.

Gendlin encontró la manera de enseñar esta habilidad poderosa y eficiente de curación emocional y la llamó «*Focusing*». Inicialmente pensó que *el focusing* sólo ser-

viría para mejorar la psicoterapia, pero entonces la gente comenzó a pedirle que les enseñara la técnica con otros fines: como una técnica de autoayuda que reemplazara a la terapia, que sirviera para tomar decisiones, que ayudara en los proyectos creativos. En 1978 publicó un libro llamado *Focusing* que vendió cientos de miles de copias. El interés que despertó el *focusing* fue tan grande que Gendlin comenzó a hacer talleres y fundó el *focusing* Institute para apoyar la red mundial de gente que estaba utilizando esta técnica. (Usted podrá encontrar más información al final de este libro sobre cómo conectar con esta red, en el capítulo «Información».)

El *focusing* es una habilidad natural que fue descubierta, no inventada. La descubrieron al observar lo que las personas hacían cuando cambiaban exitosamente. La habilidad del *focusing* es un derecho de nacimiento de toda persona: todos nacemos con la habilidad de saber lo que sentimos en todo momento. Sin embargo, para la mayoría de nosotros, las experiencias de alienación y dolor de nuestra niñez y de nuestra sociedad han hecho que perdiésemos la confianza en nuestros cuerpos y en nuestros sentimientos. Tenemos que volver a aprender el *focusing*.

- ¿Quién se beneficia con el Focusing?

El *focusing* es una técnica que tiene muchos propósitos. No sirve a uno sino a varios propósitos. Lo maravilloso es que puedes aprender el *focusing* y luego utilizarlo siempre que lo necesites durante toda tu vida. La historia de Jenny, que relaté al comienzo del libro, es un ejemplo de cómo utilizar el *focusing* para comprender y cambiar cualquier señal que aparezca en el cuerpo, como podría ser una sensación de ahogo. Existen otras maneras en que uno puede beneficiarse con el *focusing*.

Cuando sientes que estás estancado en tu terapia

Con frecuencia, la gente que está en psicoterapia pero se siente estancada decide aprender el *focusing* para ver si así consigue que ésta avance. Sienten que la terapia progresó durante un tiempo pero luego, de alguna manera, se empantanó. «Repito siempre las mismas cosas, logro siempre las mismas percepciones,» comentó una mujer. «Sé que hay algo a lo que no consigo llegar, pero no sé lo que es.»

Algunos terapeutas incorporan las técnicas de *focusing* en sus terapias. Otros recomiendan a sus clientes que aprendan el *focusing* y lo practiquen entre sesiones. Si estás en terapia ahora y te gustaría que tu terapeuta incorpore el *focusing*; mira el Capítulo Once, «Si estás en Terapia».

Cuando buscas mejorar lo que sientes y anhelas

Muchas personas no están en contacto con sus sentimientos y deseos. A menudo, es fácil encontrar que muchos hombres han sido educados para ignorar y apartar aquellos sentimientos que pueden mostrarlos «débiles» o tiernos, especialmente los que se relacionan con el miedo y la tristeza. «Cuando la gente me pregunta lo que siento, me quedo en blanco. Es como si no hubiera nada ahí». Contrariamente, a las mujeres se les enseña a referir a otros, a dejar de lado sus propios sentimientos y a poner los sentimientos de los demás en primer lugar. Como consecuencia de esto, ya no sabemos lo que sentimos o lo que deseamos. Nos desconectamos de nuestros cuerpos, de la fuente que nos permite saber cómo nos

sentimos. *El focusing* nos devuelve a nuestros cuerpos y nos pone en contacto con lo que es real para nosotros; nuestros sentimientos, deseos y necesidades.

Cuando quieres descubrir una forma de manejar las emociones abrumadoras

Los sentimientos fuertes como la tristeza, el miedo o el enfado a veces pueden resultar abrumadores. Pueden caer sobre nosotros como las olas del mar, sacudirnos como una tormenta de viento y transformarnos en seres indefensos ante su poder. Pero estas emociones son poderosas por una razón: tienen una historia importante que contarnos; nos devuelven una parte importante de nuestra integridad. El *focusing* te permite oír esta historia y recibir los regalos que le brindan estas emociones, sin sentirte abrumado. Con el *focusing* aprendes a tener una relación confortable con los sentimientos fuertes, a aceptarlos y a escucharlos, en lugar de que te ahoguen.

Cuando deseas liberarte de los bloqueos de acción o de las adicciones.

Un bloqueo es cuando deseas hacer algo pero no lo haces. Los bloqueos de acción más comunes son los bloqueos de orden (como no ordenar nunca tu escritorio) y el bloqueo del escritor. La falta de decisión es el bloqueo para todos los propósitos. Si puedes llenar el espacio en blanco de esta frase, entonces tienes un bloqueo de acción: «Quiero _____, pero no lo hago.»

Las adicciones funcionan como los bloqueos de acción, pero al revés. Para una adicción, la frase es: «Quiero dejar de _____, pero no lo hago.»

El *focusing* le ayuda a liberarle de los bloqueos de acción y de las adicciones al permitirte oír compasivamente esa parte de ti que es responsable de ello y a obtener su colaboración.

Cuando sabes que lo mejor es liberarte de la autocrítica y aumentar tu amor propio y tu aceptación.

«Has fracasado nuevamente. Siempre fracasarás. Es mejor que le des por vencido de una buena vez.»

«Hay algo que está profundamente mal en ti. Eres tan imperfecta que no tienes arreglo.»

«Eres raro. Será mejor que no permitas que nadie vea lo raro que eres o no querrán ser tus amigos.»

¿Quién te dice estas cosas terribles? Si eres como la mayoría de la gente, eres tú quien te las dice. Solemos ser más duros y crueles con nosotros mismos que con los demás. El *focusing* te brinda poderosas herramientas para liberarte de la autocrítica y de otras formas de sabotaje interno. Aprenderás a convertir a tu *crítico interno* en un aliado y un seguidor tuyo, y crecerás en amor y aceptación hacia todas las partes de tu ser. Esta aceptación de uno mismo, a su vez, permite un cambio más profundo y más rápido de las áreas de tu vida que necesitas cambiar.

Cuando deseas tomar decisiones claras y centradas

Todo el mundo necesita tomar decisiones a diario. Algunas pequeñas, como «¿Qué cenaré hoy?» y otras grandes, como «¿Qué haré durante el resto de mi vida?» Si no te resulta fácil tomar decisiones, cada día puede ser como

un campo minado. La confusión, la duda de uno mismo y la ansiedad son algunos de los compañeros del difícil proceso de la toma de decisiones.

«Quiero aprender *focusing* porque me doy cuenta que mi toma de decisiones siempre cae en lo que *debería* hacer según otras personas y la sociedad, y eso no es lo que quiero», me dijo un hombre,

La típica manera de tomar una decisión es trazar una línea en el centro de un papel y hacer una lista de los «pros» y otra de los «contra». ¿Alguna vez has hecho eso y has descubierto que acabas tan indeciso como antes? La dificultad estriba en que esa es una forma puramente lógica de tomar decisiones, y la lógica sólo utiliza una parte de nosotros. Necesitamos tomar decisiones desde todo nuestro ser, especialmente las decisiones importantes. El *focusing* es una gran herramienta para la toma de decisiones porque le ayuda a percibir si tu elección es correcta, desde un nivel que va más allá del análisis. Serás capaz de escoger lo que es bueno para ti *holísticamente*, es decir, incorporando e integrando todos los factores a la vez.

- La sabiduría del cuerpo

Cada vez está más difundido el concepto de que podemos consultar a nuestros cuerpos acerca de lo que debemos comer o cuánto ejercicio necesitamos. Mucha gente entiende ahora que nuestro cuerpo «sabe» lo que es la buena salud, y que el cuerpo nos puede enseñar cómo lograr una salud física óptima si así lo deseamos. Contemplar el alcance de la sabiduría del cuerpo como algo únicamente físico es tener una visión muy estrecha. Hay mucho más.

Hay que tener en cuenta que la sabiduría de nuestro

cuerpo abarca aspectos que nuestra cultura rara vez reconoce. Nuestro cuerpo contiene un conocimiento acerca de cómo vivimos nuestras vidas, lo que necesitamos para ser más nosotros mismos, nuestros valores y creencias, lo que nos hace daño emocionalmente y cómo sanarlo. Nuestro cuerpo sabe cuáles son las personas que nos rodean que hacen surgir lo mejor de nosotros y cuáles nos merman y nos rebajan. Nuestro cuerpo sabe cuál es el siguiente paso que nos conducirá hacia una vida más satisfactoria y valiosa.

La mente sola no sabe todas estas cosas. Nuestra mente puede recordar el pasado, repetir lo que otros nos han dicho e inventar una serie de futuros que nos ilusionen o nos angustien. Pero el pasado y el futuro, los principales dominios de la mente, no son los lugares donde se puede dar el cambio. El cambio se da en el presente. El regalo del cuerpo es que siempre está en un tiempo presente, siempre en el *aquí y ahora*. Para entrar en esa parte de ti que tiene el poder de transformar tu vida, todo lo que debes hacer es tomar consciencia de tu cuerpo.

El *focusing* es el camino que lleva a este vasto reino del conocimiento y a este emocionante potencial de cambio. *El focusing* te permite crear una relación de confianza con tu cuerpo para que puedas empezar a oír la sabiduría de esta extensa parte de ti mismo que es accesible a través de la consciencia corporal. El *focusing* le permite oír los susurros del cuerpo antes de que éste tenga que gritar. El *focusing* es la clave para cambiar tu vida de una forma que satisfaga tu sentido interno de lo que es correcto.

En el capítulo siguiente, te proponemos un tour por el proceso del *focusing* para que tengas una idea de lo que significa practicarlo. En el Capítulo Tres, te presentamos el escenario para crear tu propio *focusing* enseñándole a preparar un clima interior de seguridad y confianza. En los Capítulos Cuatro y Cinco te enseñaremos a

hacer el *focusing* tú solo. En el Capítulo Seis te mostraremos cómo recibir los regalos (los sentimientos positivos) que son el resultado del *focusing*. El Capítulo Siete contiene una serie de historias sobre gente que utiliza el *focusing* para propósitos particulares como tomar decisiones o superar sentimientos abrumadores. En el Capítulo Ocho te ayudaremos con los problemas y las preguntas más frecuentes. Los Capítulos Nueve, Diez y Once tratan sobre cómo hacer *focusing* con un amigo o amiga, con tus clientes si eres terapeuta o con tu terapeuta si asistes a una terapia.

Capítulo Dos

EL PROCESO DEL Focusing

Para hacerte un *tour* por el proceso del *focusing* me gustaría contarte la historia de Ted y de cómo utilizó el *focusing* para averiguar lo que sentía. Señalo especialmente la variedad de actitudes y técnicas de *focusing* que Ted utiliza en las diferentes etapas del camino.

Una de las primeras cosas de las que Ted se dio cuenta es que se sentía frustrado cuando su mujer le preguntaba «¿Cómo te sientes?», porque no tenía idea de qué responder. Su mujer era tan persistente en querer conocer sus sentimientos que él tomó consciencia de que nunca había conocido la respuesta a esa pregunta. Nunca comprendió cómo hacían las personas para saber lo que sentían.

—Ella me pregunta cómo me siento y se me pone la mente en blanco —me contó.

—Es como si no hubiera nada ahí.

Entonces Ted decidió aprender *focusing*. Primero a ser consciente de las sensaciones en el interior de su cuerpo, especialmente en la garganta, el pecho y el estómago. Esto era algo nuevo para él; nunca antes lo habían animado a notar su cuerpo. Su padre y sus hermanos mayores nunca habían hablado de sus sentimientos. Él había practicado deportes en la escuela secundaria y en la universidad, y en aquella época era mejor *no* prestarle atención a los dolores y las lesiones que sufría.

De manera que, cuando Ted intentó por primera vez

cerrar los ojos y sentir su cuerpo, fue como ingresar en un territorio poco familiar. Le tomó un tiempo simplemente «entrar ahí». Se acordó de la última vez que había tenido un resfriado y revisó su garganta para ver si aún estaba inflamada. No..., pero al menos sintió su garganta. A partir de ahí, le resultó relativamente sencillo sentir su pecho y su estómago.

El Focusing se inicia tomando consciencia del cuerpo, especialmente de la garganta, el pecho, el estómago y el abdomen.

Al principio, Ted no sentía nada. Esto lo desanimó y pensó en abandonar, pero entonces probó la pregunta del *focusing*: «¿Qué quiere ser percibido ahora?» y esperó a ver si notaba algo. Se percató de que sentía su estómago muy cerrado, y de que probablemente tenía esa sensación desde hacía mucho tiempo. No sentía *nada*, sencillamente tenía una sensación *normal*, y normal era «cerrado».

No intentamos encontrar una sensación ni intentamos hacer que algo suceda, sino que invitamos a que algo se haga sentir, haciendo una pregunta amable y abierta como «¿Qué quiere ser percibido ahora?»

Ted permaneció con la sensación de «cerrado», reconociéndola. Encontró que cuando la saludaba sentía un ligero alivio. Seguía ahí, pero ya no parecía tan inalterable. Intentó ponerle un nombre, pero la palabra «cerrado» le iba bastante bien, al menos por ahora.

Cuando encontramos la primera sensación, la reconocemos saludándola interiormente, y luego la describimos o la nombramos.

Luego Ted se dispuso a conocer mejor esta sensación de cerrado. Sabía que había estado ahí desde hacía mucho tiempo y sentía una curiosidad y un interés genuinos por lo que podía llegar a aprender. Esta era la primera vez que consideraba el hecho de que una sensación como ésta podía tener una razón para estar ahí y que era algo más que una imperfección.

En la siguiente etapa del Focusing nos sentamos junto a la sensación, con una actitud de curiosidad e interés, para llegar así a conocerla mejor.

Al principio la sensación era como de una pared sólida, sin significado, en blanco. Luego Ted empezó a captar la idea de que esta parte cerrada de sí mismo estaba asustada. Probó cómo iba la palabra «asustado» con la sensación y sintió que se cerraba aún más. ¡Sí! «Asustado» estaba bien.

Nos tomamos el tiempo para permitir que nos llegue un poco más del significado de esta sensación, quizás una palabra para una cualidad emocional. Luego comprobamos si la palabra describe bien la sensación, para asegurarnos que sea la adecuada.

Ted notó que su primer impulso era decirle a su estómago que no había razón para estar asustado, pero sabía que en el *focusing* debes aceptar que existe *alguna* buena razón para cada sensación, aunque todavía no sepas cuál es. De manera que mantuvo la sensación de «cerrado» y «asustado». Se limitó a respirar durante un rato, dejándola existir. Luego le pidió: «Por favor, dime, ¿qué es lo que tanto te asusta?»

No tenemos prisa. Creamos una atmósfera interior libre de toda presión y permanecemos con lo que hay ahí. Formulamos preguntas amables para invitar a que la sensación a que nos cuente más de sí.

Tardó un poco en sentir la respuesta, pero a estas alturas Ted ya estaba aprendiendo a ser paciente. Empezó a sentir el esfuerzo que estaba haciendo esta parte cerrada de él para mantenerse dura y fuerte. «Está asustada» notó «y tiene miedo de mostrar que tiene miedo». Al decir esto sintió que su estómago se relajaba, como si algo en su interior dijera: «Me alegro que me hayas oído.»

La sensación de relajación fue agradable y Ted sintió la tentación de dejar el *focusing* ahí mismo. Ciertamente, podría haberlo dejado ahí y regresar a su cuerpo en cualquier otro momento, pero sentía curiosidad, y su estómago continuaba cerrado, aunque no tan apretado como antes.

En el Focusing, el cambio llega paso a paso, mediante pequeñas tomas de consciencia (normalmente), cada una de las cuales sentimos adecuada y marca alguna diferencia en nuestro cuerpo. Después de cada una de ellas, podemos detenernos y regresar en algún otro momento o podemos continuar, quizás con alguna otra pregunta amable.

Le volvió a hacer la pregunta a esa parte cerrada de su cuerpo, suavemente, como quien interroga a un niño que acaba de tener una pesadilla: «Entonces, ¿qué es lo que te asusta tanto ahora?». Le vino a la memoria el recuerdo de su padre hundido en el sofá, su madre de pie

junto a la puerta con una expresión de enfado en su rostro. Las palabras llegaron: «No puedo fallar».

—Puedo oírte —le susurró Ted a su cuerpo— sientes que fallar no es aceptable.

El estómago de Ted se liberó profundamente, relajándose con alivio. Ted experimentó una nueva sensación: ¡un estómago completamente relajado por primera vez en años! ¡Qué buen regalo!

A veces, el significado contenido en el cuerpo está conectado con un recuerdo, una creencia, una actitud, una necesidad insatisfecha o una parte inexpresada de uno mismo. No hay necesidad de "arreglar» o «resolver» el problema. Reconocer el mensaje, oírlo de verdad, es todo lo que se necesita para sentir un profundo alivio.

Para completar esta sesión de *focusing*, Ted se tomó el tiempo necesario para disfrutar de esta nueva y relajada sensación. Notó que una parte de sí mismo tendía a ponerse tensa otra vez, preguntando: «Pero, ¿de qué manera soluciona esto el problema?». Suavemente, pero con firmeza, Ted hizo a un lado la pregunta y volvió a limitarse a sentir su cuerpo. Preguntó si este sería un buen momento para terminar la sesión de *focusing* y obtuvo la clara respuesta de querer experimentar esta sensación de relajación durante unos minutos más. Eso fue lo que hizo. Le agradeció a su cuerpo y le dijo que regresaría. Lentamente, varios minutos después de haber querido parar, abrió los ojos.

Terminar una sesión de Focusing es un proceso lento y respetuoso. Quizás deseemos permanecer unos momentos más con las sensaciones

agradables. Le damos las gracias a nuestro cuerpo y le decimos que regresaremos.

Ese mismo día, horas más tarde, cuando Ted se encontraba hablando por teléfono con un cliente, notó que su estómago se cerraba otra vez. Cuando colgó el teléfono hizo una pausa antes de hacer otra llamada y permaneció con aquella sensación en el estómago. Se dio cuenta de que el tono enfadado e impaciente de su cliente por el teléfono había puesto en marcha aquella parte de sí mismo que le temía al fracaso. Al tomar consciencia de esto, la sensación desapareció.

Algunas circunstancias de la vida pueden hacer que las sensaciones que experimentamos durante la sesión de Focusing regresen más tarde. Esta es una oportunidad para hacer un «mini Focusing»; un pequeño Focusing en medio de la vida.

Aquella noche, cuando Ted vio a su mujer, ésta le preguntó: «¿Cómo te sientes?» y él respondió: «Estoy entusiasmado y un poco asustado porque estoy aprendiendo algo nuevo y no sé hacia dónde me conducirá.» Después de haber dicho esto, examinó su cuerpo y era verdad, *estaba* entusiasmado y un poco asustado. Tal fue la sorpresa para la mujer de Ted estaba tan sorprendida que se quedó muda, lo único que atinó fue darle un fuerte abrazo.

Capítulo Tres

CONCENTRARSE EN LA SEGURIDAD y la CONFIANZA

Imagínate que estás en una pradera, junto a un bosque. Mientras descansas en silencio, ves a un tímido animalito asomándose entre los árboles. Sabes que este animal no es peligroso para ti, ni tú para él, y te gustaría que no te tuviera miedo. ¿Qué harías? ¿Qué atmósfera intentarías crear? ¿Qué es lo que *no* harías?

No correrías hacia él, gritando. Permanecerías quieto y serías paciente. Si te movieras, lo harías lentamente y con suavidad. Lo mirarías con atención, te interesarías por él, buscarías señales para ver si te puedes acercar un poquito más.

El *focusing* es el proceso de escuchar algo que está en tu interior y se quiere comunicar contigo. Sin embargo, al igual que un animalillo, quizás necesite averiguar si puede confiar en ti y que tú has creado un lugar seguro para él, para poder transmitirte su mensaje. En este capítulo hablaremos de cómo crear un clima de seguridad y confianza en tu mundo interior para que el *focusing* sea posible.

- Dejándolo ser como es

Tómate el tiempo para notar lo que estás sintiendo en estos momentos y mira si es posible permitirle que la

sensación permanezca ahí. Ya sea buena, mala o neutra; enfadada, triste o asustada; aburrida, inquieta o alegre; sólo nota cómo te estás sintiendo ahora mismo y mira si puedes decir: «Sí, es así como me siento».

Observa si te resulta difícil o poco familiar dejar que las sensaciones permanezcan ahí. Puede ser que tengas una tendencia, como la mayoría de las personas, a juzgar tus sentimientos en cuanto éstos se presentan: «No debería estar sintiendo esto. ¡Qué persona tan horrible debo ser para sentir esto!». Podrías querer ser «razonable» con respecto a tus sentimientos: «No hay razón para sentir miedo»; o podrías intentar cambiar tus sentimientos: «Oh, no es tan terrible. Otras personas lo tienen peor». O puede ser que intentes analizar tus sentimientos, mediante una larga lista de «porqué...» ¿Por qué siempre me siento así? ¿Por qué no puedo cambiar?»

Como te habrás dado cuenta, ninguno de estos caminos te ayudará a cambiar. Cada vez que te juzgues a ti mismo, intentes ignorar tus sentimientos o comprender porqué te sientes así, lo único que conseguirás será permanecer en el mismo sitio, y probablemente sentirle aún peor.

Pero puedo decirte con toda seguridad, lo he visto cientos de veces y nunca falla, que cuando permites que tus sentimientos sean lo que son, recién entonces *pueden* cambiar. Cuando *intentas* cambiarlos permanecen inalterables. Gene Gendlin lo dijo con claridad:

*Aquello que es rechazado y no es sentido,
permanece igual. Al sentirlo, cambia. La mayor
parte de las personas no saben esto. Piensan que al
no permitirse sentir lo negativo se vuelven buenos.
Al contrario, eso hace que los sentimientos
negativos permanezcan estáticos, iguales año tras
año. El sentirlos durante unos minutos en tu cuerpo
les permite cambiar. Si hay*

algo en ti que sea malo, enfermo o poco razonable, déjalo existir interiormente y respira. Sólo así podrá evolucionar y adquirir la forma que necesite.

Es necesario crear un clima interno de «*dejarlo existir interiormente*» para que se produzca un cambio interior. Estas son las buenas noticias: quizás pienses que si dejas que tus sentimientos existan éstos crecerán o escaparán a tu control, pero el caso es el opuesto. Tus sentimientos crecen y se tornan más dolorosos cuando *no* les permites existir. Cuando *sí* les permites existir, se preparan para tener una conversación contigo, y esa conversación conduce al cambio, como podrás ver.

- Una relación con tus sentimientos

Tener una relación con tu experiencia interna te permite estar *con* tus sentimientos y no *en* ellos. Mucha gente cree que la única manera de modificar las emociones fuertes es sumergirse en ellas, sentir las intensamente y *pasar, a través de ellas*. Cuando te niegas a hacer esto, consideras que te estás «resistiendo» o que tienes «miedo de cambiar».

El *focusing*, sin embargo, nos enseña que el cambio llega con mayor facilidad a partir de una *relación* con tus sentimientos. ¡Y no puedes tener una relación con algo si estás hundido hasta el cuello en ello!

Piensa en tus emociones como si fuesen un gran lago. Puedes escoger entre tirarte al lago o sentarte en la orilla. El *focusing* funciona mejor cuando te «sientas junto a» lo que sientes en lugar de sumergirte en ello.

Cuando tienes una relación con algo, puedes sentirlo como un todo. Cuando estás en el medio de algo es más

difícil llegar a conocerlo, de la misma manera que es difícil para un pez conocer el agua. Cuando ayudé a Gene Gendlin en la enseñanza del *focusing*, él solía decir «Si quieres saber cómo huele la sopa, es mejor que no metas la cabeza en ella».

Cuando estableces una relación con lo que hay ahí dentro, puedes oír lo que te dice. Puede contarte su historia. Si tú *eres* eso, no hay a quién contarle la historia. Esta relación interior es la manera de proporcionarte a ti mismo una presencia sanadora, poderosa y útil.

Si te descubres diciendo «estoy triste», intenta cambiar eso a «una *parte de mí* está triste», o «*tengo* un sentimiento de tristeza», o «*soy consciente de que algo* me hace sentir triste». Entonces el sentimiento de tristeza se convierte en algo con lo que *puedes estar*, en lugar de sentirlo por todo tu ser; porque es una parte de ti, no todo tú.

- Saber escucharte a ti mismo

¿Recuerdas alguna vez en que alguien te haya escuchado, realmente escuchado? ¿Recuerdas lo agradable que era que te oyeran? Quizás ello te ayudó a comprenderte mejor a ti mismo, a aclarar tus pensamientos y tus sentimientos, por la sencilla razón de que alguien te estaba escuchando.

Quizás también recuerdes una ocasión en que querías expresar algo y que te oyeran, pero la otra persona no te prestaba atención. En lugar de eso quizás te criticó, o te habló de su propia experiencia o te ofreció un consejo bien intencionado. Dar consejos no es lo mismo que escuchar. Si lo que querías era que te oyeran y en lugar de eso te criticaron o te dieron consejos, probablemente acabaste más confundido, o frustrado, o enojado, en lugar de ver las cosas con mayor claridad. Lo más probable es

que sintieras que nunca más acudirías a esa persona cuando necesitaras ser escuchado.

El focusing es saber escuchar a tu ser interior. Existen partes de ti que quieren ser escuchadas, sin que las juzgues, ni las critiques, ni les des consejos. En el *focusing* puedes oírte a ti mismo para poder sentirte bien y ver las cosas con mayor claridad.

Las cualidades de alguien que sabe escuchar son:

- Una presencia acogedora
- Mantener el espacio
- Oír lo esencial
- Permanecer en el presente

Una presencia acogedora significa que estás interesado en todo lo que percibes en tu interior. Cada sentimiento que notas, sin importar lo desagradable o negativo que parezca al principio, tiene una buena razón para ser como es. Una presencia acogedora te proporciona el espacio para existir y respirar, para evolucionar y transformarte.

Mantener el espacio significa incorporar tu percepción a tu mundo interior y mantenerla ahí. Es como si le dijeras a tu ser interior: «estoy aquí y me quedaré contigo».

Oír lo esencial significa escuchar a aquello que desea ser escuchado. Cuando surge algo, puede resultar difícil comprender su mensaje. Si oyes durante un momento lo que «eso» quiere que oigas, el mensaje será cada vez más claro.

Permanecer en el presente significa no distraerse con lo que sucedió en el pasado, ni con fantasías o miedos sobre el futuro. Significa permanecer en contacto con lo que estás sintiendo en tu cuerpo en este instante, incluso

si el sentimiento está relacionado con el pasado o el futuro. Siempre que descubras que te has alejado del presente, pregúntate: « ¿Cómo me siento en mi cuerpo ahora mismo? ¿De qué soy consciente en este momento? ».

- Ser amigo de tu «sensación sentida»

El *focusing* es como hacerte amigo de tu experiencia interior. Las cualidades de una verdadera amistad incluyen reconocer, permitir, paciencia, curiosidad, respeto, calidez, recibimiento, empatía, compasión y amor. Si sientes que no eres capaz de ser *tan* buen amigo de ti mismo de inmediato, no te preocupes, serás capaz de construir la amistad paso a paso. El primer paso es sencillamente decir «hola».

Cuando notas que tienes una sensación, dile: «Hola, sé que estás ahí». Esto puede parecer ridículamente simple, pero en realidad es una acción tan poderosa y útil que con toda probabilidad sentirás alivio con sólo realizarla. Es sorprendente la frecuencia con que dejamos de hacer esto. Ignoramos lo que sentimos, intentamos librarnos de lo que sentimos, discutimos con lo que sentimos, pero no admitimos verdaderamente cómo nos sentimos. Tratamos a nuestras sensaciones sentidas como si fueran unos invitados no deseados en nuestra fiesta, *de* los que podemos hablar pero *con* los que nunca hablamos directamente.

Si tus sensaciones sentidas te dan miedo o son intensas, mayor razón para que las saludes.

—Siento una presión sobre el pecho ¡y es cada vez más intensa! —dijo Rebeca.

—Quizás deberías saludarla —sugerí.

— ¡Oh! ¡Ahora está disminuyendo! —me informó, sorprendida de que el simple hecho de reconocer algo pudiera repercutir de tal modo.

La razón por la cual el admitir tus manifestaciones corporales tiene un efecto tan poderoso es que están aquí para comunicarse contigo. Perdona que hable de estas sensaciones como si fueran personas, pero es que de verdad *desean* ser oídas. Quieren ser escuchadas. La presión probablemente estaba aumentando cada vez más porque tenía pánico de no poder mostrar aquello que deseaba. Tan pronto como fue reconocida por Rebeca, pudo relajarse un poco porque supo que ella era consciente de su existencia y ahora escucharía su historia.

Quiero recalcar que es sumamente importante saludar a aquello que encuentres en tu cuerpo. He visto una y otra vez cómo la gente se salta este paso y se encuentra con problemas. Por ejemplo, Catherine tenía una tensión en los hombros que había estado sintiendo durante semanas. Quería concentrarse en esto. Las personas que asistían al taller la observaron cuando movió el cuello impacientemente y dijo: «Quiero preguntarle a esto qué significa, pero no quiere hablarme. Me siento estancada». Entonces miró la tarjeta que le habían entregado al iniciar el taller y leyó la frase «Estoy diciéndole 'hola' a lo que hay aquí».

— ¡Oh! —dijo— aún no le he dicho «hola».

Entonces los otros participantes del taller vieron una transformación sorprendente. El rostro de Catherine se ruborizó, dejó de mover la cabeza y sus ojos se llenaron de lágrimas.

— *¡Nunca* le había dicho «hola»! —exclamó. — La he llamado mala, he intentado deshacerme de ella, la he deshonrado, he intentado cambiarla, pero jamás la había saludado...

A partir de ese momento la tensión en sus hombros comenzó a ceder y, al final de la sesión, después de haber transmitido su mensaje. Catherine comenzó a sentir su cuerpo de una manera diferente.

En el *focusing* se trata de tener una *relación* positiva y amable contigo mismo. Toda relación empieza con un «hola». No es respetuoso empezar una conversación sin saludar primero. De manera que primero que nada dile «hola» a tu «sensación sentida» y la amistad surgirá naturalmente.

- Cuando no sientes deseos de hacer amistad

A veces uno no logra ser amable con una sensación corporal, pero está bien, aún puedes hacer *focusing*. Simplemente traslada tu consciencia a esa parte de ti que no siente deseos de hacer amistad. Dile «hola» a *eso*. El sentimiento poco amistoso, sea lo que fuere, se convierte en la nueva «sensación sentida».

Tom padecía miedo en el vientre. Reconoció que era un antiguo miedo, algo que había sentido anteriormente en muchas ocasiones. Cuando se pidió a sí mismo ser «como un amigo» para este temor, descubrió como una agresiva impaciencia subía por su cuerpo. « ¡Estoy harto de asustarme siempre justo cuando las cosas empiezan a ponerse bien!»

De manera que Tom le dijo «hola» a este sentimiento agresivo e impaciente. Esto es muy distinto que permanecer *en* la rabia y la impaciencia, a continuar *estando* enfadado y ansioso. Es más como ponerse ligeramente a un lado, notando o «siendo testigo» de lo que se siente. En lugar de intentar forzar para hacerse amigo de la sensación original, el miedo, Tom trasladó su actitud amistosa hacia la agresividad y la impaciencia.

Cuando algo se interpone en el camino hacia la amistad y la aceptación, lo llamamos el *sentimiento hacia el*

sentimiento. Podría ser: «Siento agresividad hacia este miedo», o «Le temo a esta tristeza», o «Estoy impaciente con este sitio atascado».

Intentar abrirte camino pasando por encima de este sentimiento no funcionará. Si lo ignoras, tu *focusing* se atascará en este preciso punto. Esto se debe a que el sentimiento hacia el sentimiento es una señal de que está apareciendo algo más que necesita tu atención.

Pueden pasar dos cosas y las dos están bien. A menudo, después de haber permanecido un momento con el sentimiento hacia el sentimiento, éste se relaja y le permite regresar al sentimiento original. Pero a veces todo el resto de la sesión se centra en el sentimiento hacia el sentimiento. Esto es muy reconfortante porque suele estar relacionado con una parte central de cómo estás en el mundo. Cuando éste cambia, las ondas del cambio se extienden por tu vida entera.

- Escuchar todas las voces

Con frecuencia creemos que debemos sentir de una cierta manera con respecto a algo. Pensamos que la ambivalencia es mala, pero tener sentimientos encontrados es la cosa más natural del mundo. Una parte de nosotros desea conocer mejor a alguien y la otra parte tiene miedo de acercarse demasiado. Una parte de nosotros se siente enfadada porque no le han consultado una decisión, pero la otra le teme a las consecuencias si expresa el enfado.

El *focusing* permite que todas las partes de tu ser sean escuchadas. Cuando sus mensajes son recibidos, éstas cambian. No tienes que escoger entre las distintas partes, todas ellas pueden estar ahí al mismo tiempo. Todas pueden tener su propio espacio. Cuando somos capaces de estar con todas las partes puede surgir algo

mágico. De ello puede emerger algo que sea mejor que cada una de las partes y diferente a todas ellas. Sin embargo, todas las partes han entregado algo esencial para la creación de esta nueva síntesis.

Somos seres complejos en un mundo ambiguo. A menudo estamos plagados de sentimientos y pensamientos contradictorios. Darnos cuenta de que no tenemos que ser monolíticos puede resultar liberador. Con el *focusing* aprendemos a recibir, reconocer y aceptar todas nuestras respuestas ante la vida, sean las que sean. Podemos sentir toda nuestra variedad, nuestra sutileza, nuestra riqueza y nuestra complejidad.

- La sabiduría de no saber

Debes estar dispuesto a abordar tu experiencia interna sin creer que ya lo sabes todo sobre ella. Esta es la actitud del *no saber*. ¿Por qué habrías de escuchar a alguien si crees que ya sabes lo que te va a decir? Cuando traías a tu «sensación emergente» de esta forma (por ejemplo, «Ya sé por qué tengo miedo») bloqueas tu oportunidad de averiguar de qué se trata verdaderamente.

Puede ser que preguntes: «Pero, ¿y si realmente sé?». Permíteme que te diga lo siguiente: mientras haya una «sensación emergente» que necesite tu atención, habrá algo acerca de ella que tú no sepas. Si todavía experimentas rigidez, miedo, constricción o bloqueos es porque hay algo que tu cuerpo sabe y está intentando decirte.

De manera que sé curioso, abierto e interésate más por lo que *no* sabes que por lo que ya sabes. Intenta identificar lo que ya conoces sobre aquello que estás observando y luego ponlo a un lado. No es que sea malo (puede ser que no lo sea) pero podría estar impidiendo que percibas lo nuevo y lo desconocido sobre ti y tu vida.

Nuestra cultura moderna valora mucho la claridad. Nos enseñan que si no somos capaces de pensar o decir algo con claridad, entonces no es importante. En la escuela, gana el que tiene antes «la respuesta» — ¡mira cómo levantan la mano!. Rara vez se reconoce que existe una valiosa forma de conocimiento que al principio es vaga y a la cual se accede con el tiempo.

Esta inclinación hacia la claridad puede hacer que nos sintamos incómodos ante algo poco claro o desconocido. ¿Cómo podría explicarle esto a alguien? ¿Cómo podría defenderlo? ¿De qué serviría?» Si aún no has aprendido a honrar y escuchar tus sensaciones sentidas, continuarás rechazándolas.

En lugar de hacer eso, ¡disfrútalas! Cuando recién aparece una sensación sentida, quizás no sepas cómo llamarla y quizás no sepas lo que es. Deja que eso esté bien. Aprenderás a deleitarte con ese «no saber», a buscar entusiasmado esas partes de tu experiencia que desconoces, como un buscador de tesoros que se emociona ante los cofres que aún no han sido abiertos.

Puede parecer poco probable que en este *algo* borroso, vago y difícil de describir pueda haber una sabiduría escondida. Es exactamente ahí donde se encuentra: no en aquella clara y conocida información *antigua*, sino en el conocimiento que está saliendo a la luz ahora mismo, que está *emergiendo* en ti. Aprender *focusing* es descubrir cómo valorar, e incluso adorar, lo lento, lo sutil y lo vago.

- Seguir el camino de la sensación

Confía en que una sensación puede conducirte al centro del laberinto. Ella sabe por dónde debe ir. Todo lo que tienes que hacer es seguirla. Ella quiere ir ahí y desea que la acompañes. Sólo ella conoce el camino, sólo ella puede lle-

varte. Para encontrar el camino debes confiar en ella. Debes dejar de controlar hacia dónde quieres ir y dejar de analizar, preguntar y juzgar.

Puedes probar muchas cosas que te pueden ayudar en el proceso, pero los *resultados* están fuera de tu control. No puedes forzar a la sensación a que haga nada que no desee o no esté preparada para hacer. No puedes forzarla a que te diga nada y no la puedes hacer cambiar, de la misma manera que no puedes obligar a un tímido animalito a que sea tu amigo. Tan sólo puedes probar cosas y ofrecer posibilidades respetuosamente y sin expectativas, y esperar a ver qué pasa. Es inútil intentar imponer tu voluntad sobre la sensación que sientes.

Si confías y la sigues descubrirás que en el centro del laberinto está el tesoro que buscabas.

- Toda sesión de Focusing es única

El *focusing* es un proceso humano natural y siempre será más de lo que las palabras puedan expresar. Si hay algo que se puede decir del *focusing* es que nunca podrás predecir lo que sucederá. Cada vez que te sientes a practicarlo, sobre todo al principio, necesitarás recordarte que lo que sucedió en la sesión anterior probablemente no acontezca hoy. Puede resultar como deslizarse por la superficie o puede ser como sumergirse en el océano. Puede ser que hoy recibas cantidad de imágenes. Puede ser que percibas montones de detalles sobre tu vida. Quizás sea una experiencia tranquila y silenciosa. Podría haber muchas lágrimas, pero recuerda que la sensación profundamente sentida sólo te traerá cosas que puedas manejar. Si confías en ella y fluyes con ella hallarás un lugar natural de descanso, una cálida orilla cerca de tu hogar.

Capítulo Cuatro

EMPECEMOS EL Focusing

Ahora estás listo para empezar el *focusing*. En este capítulo y en el siguiente le enseñaré cómo pasar por todas las etapas del *focusing*. Cada una de ellas tiene «consejos» que te ayudarán a resolver dudas y las dificultades más frecuentes. La mayoría de las etapas están marcadas por frases que puedes decirte a ti mismo, como por ejemplo: «estoy sintiendo mi cuerpo». Estas frases estarán agrupadas para que puedas mirarlas durante la sesión de *focusing* para guiarte en el proceso. No obstante, cada sesión de *focusing* es única, y a veces te encontrarás saltándote etapas o añadiendo nuevas porque tu sensación sentida te lo pide. Si traes contigo el clima interno de seguridad y confianza del que hablábamos en el capítulo anterior, todo irá bien.

Una vez que aprendas a hacerlo, también podrás concentrarte estando de pie, con los ojos abiertos, mientras caminas, mientras lavas los platos o incluso conduciendo un automóvil. Pero primero veamos cómo hacer *él focusing* sentado cómodamente en un sitio tranquilo.

- Prepararse

Cuando recién empiezas a practicar el *focusing*, lo mejor es encontrar una hora y un lugar sin distracciones.

Cierra la puerta, desconecta el teléfono, pídele a alguien que te cuide a los niños; haz lo que haga falta para tener un momento de tranquilidad contigo mismo. Lo ideal es reservarte media hora, pero si sólo puedes encontrar diez minutos libres al día, incluso eso es valioso.

Es mejor estar sentado, no recostado, porque no sería bueno que te quedaras dormido, pero si tu condición física sólo te permite estar cómodo estando recostado, no dudes en hacerlo.

- Consejos

- Asegúrate de estar suficientemente abrigado. Después de estar sentado un rato podrías empezar a sentir frío, de modo que es mejor que tengas un jersey o una manta a la mano.
- No es necesario que permanezcas inmóvil ni en ninguna posición en particular. El *focusing* no es lo mismo que la meditación.
- Quizás quieras tener un diario *de focusing* contigo. Se trata de un cuaderno en el cual puedes, si así lo deseas, apuntar lo que surja durante la sesión de trabajo.

- « ¿Por qué camino iremos hoy? »

Al empezar una sesión de *focusing* puedes escoger entre trabajar sobre algo que selecciones conscientemente o esperar y ver qué es lo que necesita tu atención en ese momento. Instálate, respira profundamente y límitate a preguntarte si hay algo específico con lo que deseas

pasar el rato en la sesión de hoy. La alternativa es esperar a ver qué llega.

+ Consejos

- Podrías trabajar sobre temas como una decisión, un hábito indeseado, una reacción ante algo o alguien, un síntoma físico o algo que deseas incrementar en tu vida. El Capítulo Siete incluye ejemplos de muchas de estas cosas.
 - También podrías elegir regresar a algo que surgió en una sesión anterior *de focusing*.
 - A veces, cuando permanecemos en silencio para *hacer focusing* encontramos que hay cosas que aún nos «persiguen», o recordamos algo que teníamos que hacer. Sería bueno que tuvieses un lápiz y un papel a mano para apuntar cualquier cosa que pase por tu mente para poder olvidarte de ello por el momento.
- «Estoy sintiendo mi cuerpo»
- Fíjate en lo que necesitas hacer para estar razonablemente cómodo. Quizás quieras desabrocharte la ropa, sobre todo alrededor de la cintura, y quizás desees quitarte los zapatos. Respira profundamente y relájate. Normalmente dejarás que tus ojos se cierren o mirarás hacia abajo, sin fijar la mirada en nada. Nota las partes de tu cuerpo que tocan la silla o el suelo, y siente cómo eso te sostiene. Nota la sensación en tus pies, en tus manos, en tus hombros. Tómate el tiempo necesario para tomar cons-

ciencia de ti mismo como un ser físico, ocupando un espacio en el mundo, con un peso, un volumen y una sustancia.

Cuando hayas sentido que tu consciencia está en tu cuerpo, trasládala al área central del mismo, a la parte de tu cuerpo que incluye la garganta, el pecho, el estómago y el abdomen. Tómate el tiempo que necesites para sentir tu garganta de la misma manera en que la examinarías para ver si te duele. Puede ser que la sientas despejada, o que sientas constricción, o ganas de llorar o alguna otra cosa.

Luego traslada la consciencia a la zona de tu pecho. Toma consciencia de cualquier cosa que sientas: rigidez, pesadez, constricción, expansión, vacío o paz. Ahora, concéntrate en el área del estómago y tu abdomen. Nota cualquier tensión, nerviosismo, náusea, vacío, tranquilidad o cualquier otra cosa. Si de momento no sientes nada, no importa. A estas alturas tu cuerpo es ya un escenario vacío, esperando a que se levante el telón. A continuación, daremos inicio a la obra.

- Consejos
- Si te resulta difícil trasladar tu consciencia hacia tu cuerpo, quédate más tiempo en esta etapa. Te ayudará notar que puedes sentir tus brazos y tus piernas sin necesidad de mirarlos. Esto se denomina el sentido «propioceptivo» y se trata de un sentido muy poderoso que a menudo ignoramos. Prueba cerrar los ojos y levantar un brazo. Nota que puedes percibir dónde está tu brazo, y tus dedos, tu mano y tu muñeca. Prueba hacer este experimento con otras partes de tu cuerpo.
- Otra forma de trasladar tu consciencia hacia el centro de tu cuerpo es empezando por tus pies y

luego subir así: Mueve un dedo del pie y siéntelo. Luego traslada tu consciencia a tu rodilla. ¿Cómo la sientes?...Y a tus caderas ¿Qué sientes?... Y ahora a tu abdomen y a tu estómago. Permanece ahí con tu consciencia. No te preocupes si no parece suceder nada. Si te resulta extraño o poco familiar, entonces vale la pena que lo practiques.

Si estás acostumbrado a meditar o a relajarte, ten cuidado de no relajarte demasiado. Tienes que ser capaz de permanecer consciente de las sensaciones de tu cuerpo. Si empiezas a divagar o a relajarte tanto que pierdes consciencia de tu cuerpo, haz algo. Abre los ojos por un momento, frótate las manos, estírate, muévete un poco. Luego vuelve a llevar tu consciencia hasta tu cuerpo.

- « ¿Qué quiere ser percibido ahora?» o « ¿Cómo estoy con respecto a ese tema?»

Deja que tu percepción descansa suavemente en el centro de tu cuerpo: garganta, pecho, estómago y abdomen. Imagínate que le envías una invitación a tu ser interior. Dite a ti mismo, en el centro de tu cuerpo: « ¿Qué quiere ser percibido ahora?» o « ¿Cómo estoy con respecto a este tema?»

La primera pregunta es una invitación general para cuando no tengas ningún tema en particular sobre el cual trabajar. Es como decirle a un amigo: «Estoy aquí. ¿De qué quieres hablar hoy?» La segunda pregunta invita a tu cuerpo a proporcionarte una sensación sobre el tema sobre el que quieres trabajar.

Ahora tómate el tiempo que necesites para percibir

cómo estás sintiendo tu cuerpo. Quizás notes sensaciones, emociones, o un estado de ánimo general. Quizás sea algo distinto cada día, pero ahora sólo necesitas saber lo que sientes hoy. No hace falta que seas muy específico en cuanto a lo que buscas; te interesa cualquier cosa que te haga sentir *algo*.

Puede ser que encuentres algo en cuanto dirijas tu percepción hacia tu cuerpo o quizás sientas que surge algo como respuesta a tu invitación. Dale tiempo.

Cuando empieces a notar algo, y empieces a percibir en qué parte de tu cuerpo se encuentra, tómate el tiempo necesario para saber cómo es. Quizás notes que es poco claro, o ligero, o sutil, o vago, o podría ser fuerte y bien definido. Toma consciencia de cualquier cosa que sientas: una emoción como «triste» o «asustado», una sensación como «apretado» o «inquieto», una imagen como «un nudo» o «una roca», cualquier cosa.

No te preocupes pensando si lo que percibes es una sensación sentida o no. Limitate a continuar sintiendo. ¿Qué sientes en tu cuerpo? Quizás empieces a encontrar palabras para describirlo: «tristeza en el pecho», «algo pesado en el estómago», «una especie de inquietud aquí», «algo vacío», «una sensación rara por una decisión que debo tomar». La lista es interminable. Cada sensación emergente es única.

◆ Consejos

- La mayor barrera para encontrar una «sensación sentida» es preguntarte si lo estás haciendo bien, si «realmente» tienes una. De hecho, no sería mala idea que, llegado este punto, olvides por completo la expresión «sensación sentida». No queremos que el concepto se interponga en el camino de tu

experiencia. Considérale simplemente una persona que «busca» algo. Cualquier cosa puede ser ese algo.

- Incluso «nada» es algo que puede tener cualidades: «una nada gris», «una espaciosa nada» o «una cansada nada».
- Más aún, si has decidido trabajar sobre un lema en particular, tu cuerpo puede tener otros planes, y pueden suceder dos cosas: puede que tu cuerpo te permita estar con el tema que quieres trabajar o que necesites abandonar ese tema por esta vez y concentrarte en aquello que está reclamando tu atención. Cualquiera de las dos cosas esta bien.
- Las sensaciones que llaman tu atención pueden formarse en cualquier parte de tu cuerpo, pero generalmente son más claras y más fáciles de trabajar cuando se encuentran en la zona central: garganta, pecho, estómago y abdomen. Empieza por este área central, pero ten presente que si tu percepción se siente atraída hacia otra parte de tu cuerpo, déjate llevar. Incluso los síntomas físicos pueden ser sensaciones sentidas, como veremos en el Capítulo Siete.
- Si sentir y expresar las emociones, es para ti algo familiar, disminuye un poco la velocidad aquí. El *focusing* no es lo mismo que profundizar en tus sentimientos, aunque ciertamente lo incluye. Si te sientes triste, percibe en qué lugar de tu cuerpo se encuentra esa tristeza. Esto toma un poco de tiempo.

- «Estoy saludando a lo que hay aquí»

Cuando percibas algo por primera vez, dile: «Hola, sé que estás ahí». Después, escucha atentamente cómo responde a tu saludo. Puede ser que se calme un poco, se instale como un pájaro en una rama, o se comporte como alguien que está esperando cómodamente una conversación, o puede mostrarse más clara y más fuerte, como si la enfocaras.

Cuando dices «hola» estás reconociendo algo tal como es. Se trata pues de un momento preciado en el proceso que te permite conocer esta parte hasta ahora desconocida de ti mismo. Estás entrando en contacto con lo que es cierto para ti en este momento de tu vida, y eso siempre es agradable, incluso si no te gusta lo que encuentras.

- Consejos

- Lo más importante es no ir con prisas. Tómate tu tiempo para saludar a la «sensación sentida». Tómate el tiempo necesario para percibir cómo sientes tu cuerpo mientras lo haces.
- No sólo saludarás a la primera cosa con la que entres en contacto. Cada vez que percibas un nuevo sentimiento o una nueva parte de ti mismo, dile «hola» también.
- Dile «hola» literalmente, directamente. No hace **falta** que grites, acércate lo suficiente para saludar.

- «Estoy encontrando la mejor manera de describirla»

Una vez que hayas saludado a tu sensación, el siguiente paso es describirla. Sencillamente explícate ahora mismo cómo es en tu cuerpo. Es como si le contaras a otra persona lo que estás sintiendo en tu cuerpo en este instante. Normalmente utilizarás una palabra, una frase o una imagen. Incluso podría ser un sonido o un gesto; cualquier cosa que se acerque a lo que describa mejor a la sensación del momento.

Puede ser que ya hayas encontrado una palabra, una frase o una imagen que empiece a describir lo que estás notando (hemos dado ejemplos como «tristeza en el pecho», «algo pesado en el estómago», «una inquietud aquí», «una nada vacía», «una sensación rara por a una decisión que debo tomar»). Ahora es el momento de dejar que esta descripción se complete hasta que sientas que estás llegando a conocer mejor esta parte de ti mismo. Esto es como llegar a saber su nombre.

Este proceso de describir no es nada mágico ni extraño. Es algo que nos resulta familiar. Si yo inventara un nuevo sabor de goma de mascar y te lo diera a probar, lo pondrías en tu boca y lo masticarías durante un rato. Entonces te preguntaría: «¿Cómo describirías el sabor?» y tú lo sentirías en tu boca y dirías:

«Mmm., bueno, no es exactamente canela... tampoco es menta... ¡Ya sé! Es...»

Las descripciones te ayudan a encontrar el camino hasta el centro del laberinto. Quizás sepas que las descripciones que se te ocurren no son exactas, pero continuar sintiendo hasta encontrar buenas descripciones te mantiene en la dirección correcta.

Continúa sintiendo hasta encontrar la descripción que

más se adecue. «No, esta se acerca pero no es *exactamente* eso. Voy a sentir un poco más... Sí, es más así...» Cuando encuentres la descripción que encaje con tu experiencia, tendrás una reconfortante sensación de estar en lo cierto. Entonces pueden suceder muchas cosas.

Quizás notes la «sensación sentida» con mayor intensidad. Sin duda esta es la mejor señal de que te diriges hacia el centro del laberinto. Sigue la señal, te estás acercando.

Puede ser que sientas una ligera sensación de alivio. Normalmente esto significa que se ha abierto algo de lo que no eras consciente antes. Tómate un poco de tiempo para recibir esto; suele venir acompañado de una nueva percepción sobre el tema. Te estás acercando.

Ten en cuenta que encontrar la descripción adecuada es siempre llegar directamente al centro del laberinto, donde se produce la liberación. A medida que las sensaciones del cuerpo empiecen a apaciguarse, podrías sentir también un destello de calor o de paz. Quizás obtengas una nueva percepción sobre el tema: « ¡Uf! ¡Entonces *eso* es! Ahora todo adquiere sentido». Quizás surjan nuevos pasos. Todo el asunto puede parecer resuelto y completo. Puede ser que quieras darlo por terminado. Entonces, pasa a la sección del siguiente capítulo llamada «Estoy comprobando si está bien que termine en breve» y disfrútala.

◆ Consejos

- No puedes imponer una descripción a una «sensación sentida» ni forzarla a abrirse. Incluso si no encuentras una palabra, frase, imagen o gesto satisfactorios, el mero acto de sentir ese algo que hay en tu cuerpo con la intención de describirlo es

muy beneficioso. De modo que, por favor, no le esfuerces ni luches por obtener una descripción. Quizás debas recordarle que un paseo tranquilo es más productivo que forzar las cosas. Amar una sensación es más importante que comprenderla. La comprensión llegará a su debido tiempo.

Lo más importante es mantenerte en contacto con lo que estás sintiendo en tu cuerpo. Es demasiado fácil quedarse estancado en la búsqueda de la palabra correcta y perder contacto con la sensación. Cada vez que le des cuenta de que tu atención se ha desviado, regresa tu percepción hacia el área interna de tu cuerpo. Quizás te sería útil recordar la última descripción que te pareció cercana o que le produjo alguna respuesta.

Puede ser de utilidad escribir en tu diario *de focusing* las descripciones que surjan en esta etapa. Entonces, si le pierdes, puedes mirar el diario y repetir las descripciones como una forma de volver a retomar el contacto con el lugar donde estabas.

- «Estoy comprobándolo una vez más con mi cuerpo»

Comprobarlo una vez más con tu cuerpo es más que una etapa del *focusing*. Es algo que haces una y otra vez durante toda la sesión. Llegado este punto, primero termina de encontrar la descripción correcta. Luego por favor continúa.

Toda palabra, frase, imagen o idea que *provenga* de la «sensación sentida» necesita ser confirmada por ésta.

Este es un proceso muy poderoso e importante. Comprobarlo una vez más con tu cuerpo hará que la sesión avance de una manera muy profunda y centrada. Así es como funciona: Sientes *algo* en tu cuerpo, supongamos que en tu garganta. Al principio no sabes cómo llamarlo; sólo puedes decir que es «algo». Permaneces con ello y, después de un rato, empiezas a sentir que podrías llamarlo «ahorcamiento».

Ahora, toma la palabra «ahorcamiento» y ofrécesela a la sensación en tu garganta como quien dice: «¿Ahorcamiento? ¿Es 'ahorcamiento' adecuada?»

Pueden suceder tres cosas, pero cualquiera de ellas hará que la sesión avance. *Primero*: podrías tener la sensación interna de estar en lo cierto. «Sí, 'ahorcamiento' está bien», y tienes la reconfortante certeza de haber capturado la esencia de lo que hay ahí. Ahora podrás permanecer con la sensación con mayor facilidad y pasar a las siguientes etapas (que veremos en el próximo capítulo).

Segundo: podrías sentir que la palabra es casi correcta, pero que hay más. «Sí, 'ahorcamiento' es una parte, pero hay algo más... ¿qué? mmm... ¿'asustado'?» Entonces también le ofreces la palabra «asustado» a la sensación y ves si las palabras «ahorcamiento y asustado» son las adecuadas.

Tercero: quizás sientas que «ahorcamiento» no es la palabra indicada, pero eso también es bueno porque saber lo que no funciona te puede acercar a lo que sí *podría* funcionar. «No es 'ahorcamiento'... es más como... mmm... ¡Sí! ¡Presión!» Entonces ahora le ofreces «presión» a la sensación y sientes si es la palabra adecuada.

Más adelante, a medida que vayan apareciendo frases enteras, continúa ofreciéndoselas a tu cuerpo para comprobar si son adecuadas y siente: 1) Sí, es correcta, 2) en parte, pero hay más, 3) no es correcta —y ¿cuál

sería la correcta? Esto te será de gran ayuda en el proceso *de focusing*.

Ahora detente y, antes de seguir leyendo, intenta hacer *focusing* hasta este punto. Si eres como muchos de los lectores de libros de autoayuda, tenderás a leer los ejercicios y pensar en lo que te podría suceder si los hicieras, en lugar de hacerlos verdaderamente. Eso está bien, pero mi intención es que tú *aprendas* esta técnica y para aprenderla debes practicarla. De modo que, por favor, empieza a practicar pasando por todos los pasos que hemos descrito hasta el momento. Aquí te los repito otra vez:

- « ¿Por qué camino iremos hoy?»
- «Estoy sintiendo mi cuerpo»
- « ¿Qué quiere ser percibido ahora?» o « ¿Cómo estoy con respecto a este tema?»
- «Estoy saludando lo que hay aquí»
- «Estoy encontrando la mejor manera de describirlo»
- «Estoy comprobándolo una vez más con mi cuerpo»

Capítulo Cinco

Profundizando MÁS EN el FOCUSING

Ahora que ya has aprendido a tomar consciencia de tu cuerpo y a encontrar *algo* que quiera comunicarse contigo, es hora de continuar con la conversación. Hasta este punto, el *focusing* es como conocer a alguien y averiguar su nombre. «Hola, ¿te llamas Rigidez? Encantado de conocerte». Ahora le sentarás con esta parte interna para conocer su historia y oír lo que desea contarte.

- « ¿Está bien que permanezca con esto ahora?»

Si quieres tener una conversación buena y productiva, primero tienes que estar verdaderamente con la persona con la que estás hablando. Necesitas mirarla a los ojos, decirle «hola», asegurarte que sabes su nombre y luego estar ahí.

No tienes prisa, no presionas, no intentas imponer tu propio orden en esta parte interna que te pertenece y que desea que le prestes atención. Te limitas a estar presente, a estar con ella.

Respira profundamente, entra aún más en tu cuerpo y acuérdate que éste es un proceso que consiste en pasar un rato con algo que tienes dentro, limitándote a acompañarlo.

- ¿Qué es el Focusing?

- «Estoy sentado junto a ello, con interés y curiosidad»

Ahora imagina que estás sentado junto a este «algo». Me gusta la metáfora de sentarse porque permite que el cuerpo sepa que no tienes prisa. Si mantienes una conversación con alguien estando de pie, ¿cuan paciente puedes ser? Estar de pie comunica que te quedarás poco tiempo conversando y que, en breve, te retirarás a hacer algo más importante. Pero al sentarte transmites el mensaje de que te parece bien que esta conversación se prolongue.

El otro factor importante acerca de esta metáfora de *sentarse junto a* es que no estás *en* el sentimiento, sino *con* él (mira la sección sobre «Tener una relación con tus sentimientos» en el Capítulo Tres), *focusing* no es sentir con la mayor intensidad posible; *focusing* es hacerle compañía a tus sentimientos para que puedan transmitir sus mensajes. Esto se logra mejor desde la posición de *junto a* que desde la de estar *en*.

Luego añádele un poco de respetuosa curiosidad e interés. Sin expectativas, límitate a preguntarte si hay más. A veces, en esta etapa, le digo a la gente: «Siéntate junto a eso como te sentarías junto a un amigo. Gradualmente, empezarás a sentir algo más, algo que aún no has puesto en palabras».

Quizás lo que aparezca en este punto sea muy pequeño: no una respuesta completa, tan sólo un poco más. Si empezó con una sensación de «ahorcamiento», quizás después de un momento se convierta en «ahorcamiento y resentimiento». No te preocupes si aún no sabes a que se debe ese resentimiento. ¡Lo que no sabes siempre será más que lo que sabes! Concéntrate en lo que sabes: «Ah, resentimiento. Está bien, sí, ahorcamiento y resentimien-

to. Me limitaré a sentir esto durante un rato... ¿habrá algo más?»

Esta es una actitud de curiosidad e interés. Me encanta la palabra «curiosidad», porque, ¡es muy difícil imaginar una «curiosidad crítica»! La curiosidad puede ser como la abierta y maravillada mirada de un niño que examina el mundo: «Ah, ¿esto qué es?»

• Consejos

- Las «sensaciones sentidas» pueden ser muy sensibles a la presión. Recuerda al tímido animalillo del bosque. Si tu sensación sentida tiende a desaparecer cuando le sientas junto a ella, esto podría ser una señal de que alguna parte de tu ser no está preparada para permitirle ser tal como es. Quizás sería bueno que saludaras a esa parte de tu ser.
- A menudo asumimos que sabemos lo que algo es o cómo es, porque lo describimos una vez. Por ejemplo, podemos continuar llamando «temor» a una sensación en el estómago, cuando en realidad se ha convertido en emoción. Es importante continuar percibiendo durante toda la sesión si lo que ha aparecido ahora te parece que le sienta bien a tu «sensación sentida», pedir una descripción en cuanto lo percibas, (« ¿Es esta la correcta?») y luego, si no encaja, buscar la adecuada.
- ¿Le has dicho «hola»? ¿Has encontrado la descripción que mejor le vaya? ¿Le has preguntado si podías pasar un rato con ella? La principal causa de dificultades en este punto es saltarse las etapas previas.

- Siempre que tengas dudas sobre lo que ha aparecido, deja que eso sea una señal y compruébala en tu cuerpo. Incluso, si no tienes dudas, compruébala siempre que algo surja de tus sentidos. La comprobación te ayuda a permanecer anclado en el cuerpo. Te permitirá percibir diferencias o cambios sutiles que podrían ser muy importantes. La comprobación te da destreza en la utilización y la valoración de tu sentido interno de lo que es correcto. Se desarrolla una relación interior de confianza con tu cuerpo y tus «sensaciones sentidas». Tu cuerpo sentirá que lo estás escuchando al hacer una cuidadosa comprobación con él y tú sentirás que posees conocimiento y certeza sobre lo que hay ahí.
- «Estoy percibiendo lo que se siente desde este punto de vista»

Hasta ahora nos hemos aproximado a la sensación sentida desde nuestro punto de vista, desde fuera, por decirlo de alguna manera. Ahora mira a ver si puedes percibir cómo se siente la sensación sentida, desde *su* punto de vista. Si te resulta extraño hablar de que la sensación sentida pudiera tener un punto de vista separado del tuyo, te aseguro que esto es muy posible y productivo.

Tengamos en cuenta a mi alumna Jeanne. Le pregunté cómo sentía su garganta y me respondió, haciendo una mueca: «Es una sensación incómoda»: ¿Puedes adivinar de quién era este punto de vista? De Jeanne, por supuesto. Luego le dije: «Está bien, es incómoda. ¿Podrías ahora decirme cómo se siente *ella*, desde *su* punto de

vista?» Permaneció en silencio por un momento y luego dijo: «¡Oh! *Ella* tiene miedo».

La diferencia entre «Es una sensación incómoda (para mí)» y «*Ella* tiene miedo» es muy importante. Cuando puedes hacer el cambio interior de como tú percibes la sensación sentida a cómo *ella* se siente, estás en camino a oír el mensaje de tu cuerpo y recibir su sabiduría.

Sabes percibir cómo se siente un amigo o amiga, incluso cuando no tiene deseos de hablar. De la misma manera, puedes percibir más sobre este «no sé qué» que hay en tu interior, sin necesidad de que le hable. Quizás percibas su humor, o una cualidad, o una atmósfera. Quizás te lleguen a la mente palabras, o una imagen, o un recuerdo. Quizás visualices la sensación en una postura en particular, escondiéndose o lista para pelear. Permanece abierto a cualquier cosa que aparezca.

◆ Consejos

- Si no sucede nada, retrocede y disminuye la velocidad. La dificultad más probable es que estés presionando demasiado, esperando demasiado. Mira si puedes mantener la actitud de estar construyendo una relación de confianza con las sensaciones internas de tu cuerpo. Cualquier información que aparezca es adicional. Permanece ahí... y muestra interés.

- «Estoy preguntando...»

Cuando ya has estado un rato con tu «sensación sentida», quizás consideres que deseas hacerle una pregunta. A veces una pregunta puede ser de gran ayuda. Puede ser una buena manera de recordarte lo importante que es per-

manecer conectados con la sensación del cuerpo. La pregunta siempre proporciona una ligera estructura a la sensación sentida. Ayuda a dirigir tu atención hacia *qué más hay*. En otras ocasiones, no te parecerá adecuado hacer preguntas. Puede ser que el lugar interior no desee preguntas en este momento.

Cuando le haces una pregunta a la sensación sentida, no esperes que te responda de una manera literal. Formula la pregunta como una forma de dirigir tu percepción para sentir más lo que hay ahí. Cuando recién aprendí *focusing*, me resultaba difícil hacer preguntas. ¡Creía que mi lugar interior tenía que abrir su boquita y hablarme! Cuando eso no sucedía, pensaba que yo no servía para el *focusing*. Entonces me di cuenta de que incluso a las personas que estaban practicando *focusing* con éxito no les sucedía esto. No se abrían unas boquitas dentro de ellos. En lugar de eso, lo cierto es que percibían debido a su actitud abierta y al hecho de que formulaban preguntas. No es que hacer preguntas fuera esencial, lo esencial era su actitud de interés amistoso y respetuosa curiosidad. En síntesis, el propósito de hacer una pregunta es ayudarle a mantener la actitud correcta.

Te proporcionaré las cuatro preguntas más útiles y frecuentes. Pero tú y tu proceso sois únicos, de manera que debes estar abierto a la posibilidad de que hoy pueda haber alguna otra pregunta que te resulte de más ayuda. Pídele a tu cuerpo que te ayude a sentir cuál es esa pregunta.

- «Le estoy preguntando si tiene una cualidad emocional» Si aún no has sentido ninguna emoción, haz la prueba de preguntarle a la sensación sentida qué emoción tiene. Por ejemplo, si la sensación sentida es «rigidez», pregunta interiormente: «¿Cuál es la cualidad emocional de esta rigidez?». Puedes probar con otras posibilidades: «¿Es una rigidez asustada? ¿Es una rigidez

gozosa? ¿Es una rigidez enfadada?» Incluso si todas tus sugerencias son erróneas, continúa sintiendo tu cuerpo mientras las digas y así llegarás a saber cuáles son las palabras que más se acercan.

Una vez que has establecido contacto con tu «rigidez asustada» o «rigidez enfadada», la sensación sentida se torna más rica y profunda. Tienes la oportunidad de conocer aún más que cuando sólo tenías la palabra «rigidez».

«Le estoy preguntando, '¿Qué es lo que te pone tan _____?'» Si tu proceso de *focusing* necesita otra pregunta, prueba utilizando la descripción o la palabra emocional como parte de la pregunta:

«¿Qué es lo que la pone tan _____?» Llena el espacio en blanco con la descripción que obtuviste anteriormente, o con la cualidad emocional de la pregunta anterior.

Si, por ejemplo, la descripción es «nerviosa», le puedes preguntar a la sensación sentida: «¿Qué es lo que te pone tan nerviosa?». O si la cualidad emocional es «asustada», preguntarías: «¿Qué es lo que te asusta tanto?»

Si lo que sientes te parece obvio, como por ejemplo: «Por supuesto, cualquiera se sentiría de esta manera», intenta preguntar qué es lo que te hace sentir **más** así. Por ejemplo:

«¿Qué es lo que te hace sentir más nerviosa?»

«¿Que es lo que más te asusta?»

Recuerda que no has terminado de oír el mensaje de tu sensación sentida hasta que hayas oído algo que no supieras con anterioridad.

• **«Le estoy preguntando qué necesita»** Si has permanecido un rato con estas preguntas y te parece que aún falta algo, prueba preguntar: «¿Necesitas algo de mí (o del mundo)?» o «¿Qué necesitas que suceda ahora?» No

hemos formulado esta pregunta antes porque hubiera sido como intentar aliviar la sensación sin haber oído aún mensaje.

¿Que tipo de presencia necesita este lugar? ¿Sólo necesita mi silenciosa compañía? ¿Necesita amor y empatía? ¿Necesita que lo animen a decir más? Haz la pregunta... y espera.

* **«Le estoy pidiendo a mi cuerpo que me muestre cómo se sentiría si estuviera 'todo bien'»** Si ya le has hecho todas las preguntas y todavía sientes que falta algo, puedes probar utilizando frases asertivas aunque éstas resulten mágicas. Puedes decirte «Algún día, en un probable futuro, esto, sea lo que fuere, estará todo bien». En otras palabras, di que la situación se habrá aclarado y resuelto satisfactoriamente. Lo más sorprendente es que tu cuerpo *ya sabe* cómo se sentirá cuando la situación esté resuelta, aunque tu mente lógica no tenga ni idea. Entonces, pregúntale a tu cuerpo: «¿Qué sensación tendría ahora mismo si estuviese 'todo bien'?» y límitate a esperar. Deja que tu cuerpo te lo muestre. No pienses cosas como «Creo que me sentiré aliviado» o «Probablemente entonces sea capaz de relajarme». Pídele a tu cuerpo que te lo *muestre*, haciendo que le empieces a sentir ahora mismo tal como te sentirías entonces.

Este tipo de petición ayuda a dar la bienvenida nuevas formas de ser y nuevos pasos de acción. A veces estos pasos surgen espontáneamente, pero también podemos invitarlos a formarse.

En esta etapa es importante sentarse, esperar y ver qué nos llega desde la sensación sentida. Te prometo que lo que la sensación sentida es capaz de crear es infinitamente mejor, más creativo y más rico que cualquier cosa que se le pudiera ocurrir a tu mente consciente. Quizás *tú* te sientas estancado, pero *ella* no lo está.

+ Consejos

- Recuerda que debes hacer las preguntas después de haber saludado a la «sensación sentida», de haberla descrito y de haber visto si estaba bien limitarte a estar con ella. La razón más frecuente por la cual no obtenemos ninguna respuesta es que la formulamos antes de tiempo. Necesitas establecer una buena relación para que algo en tu interior esté dispuesto a responder preguntas.
- Si para tu «sensación sentida» una pregunta es como una intrusión, comprueba si la has formulado con impaciencia, diciendo algo así como «¡Date prisa y dí de qué se trata esto ahora mismo!». Si es así, tendrás que decirle 'hola' a esa parte de ti mismo que es tan impaciente, y sentarte con ella con curiosidad e interés, quizás preguntándole: «¿Qué es lo que te pone tan impaciente?»
- Hay muchas preguntas que podrías utilizar para ayudar a que tu sensación sentida se abra. Podrías preguntarle si hay alguna imagen que lo exprese todo, o podrías preguntarte qué es lo que hay en tu vida que está provocando este sentimiento ahora. Quizás quieras preguntar «¿Dónde está el límite? ¿Cuál es la frontera entre lo que sé y lo que no sé sobre esto? ¿Qué es lo que casi sé?». O podrías preguntarle a la sensación sentida: «¿Qué quieres que yo sepa?».
- No hagas ninguna pregunta que empiece con las palabras «Por qué». Estas palabras provienen de tu mente lógica, y a tu mente lógica le encantaría

irrumper y asumir el control. «Por qué» también tiene una connotación crítica o de juicio (como cuando preguntas «¿Por qué sostienes el libro de esa manera?»). Si realmente deseas hacer una pregunta con «Por qué», intenta reformularla con «Qué». «¿Por qué estás tan enfadada?» se convierte en «¿Qué es lo que tanto te enfada?» y «¿Por qué estás sufriendo?» se convierte en «¿Qué te ha sucedido para que estés sufriendo así?»

- Otra señal de que tu mente consciente está intentando asumir el control es cuando te descubres diciendo «creo» o «probablemente» o «debe ser...». Estos son indicativos de que la respuesta no está viniendo de la sensación sentida. Lleva tu percepción otra vez hacia el cuerpo y vuelve a hacer la pregunta o toma la respuesta «lógica» y pregúntale a tu cuerpo: «¿Es correcta?» Aprenderás a reconocer el sentido interior del cuerpo sobre lo que está bien.
- El cuerpo se toma su tiempo para responder. Es más lento que nuestra mente racional y que nuestra capacidad de visualizar. Las respuestas que lleguen con rapidez necesitan ser confirmadas por el cuerpo. Quizás sean las correctas, pero tenemos que dejar que sea el cuerpo el que nos lo diga.
- Si no tienes certeza de que cuanto te llega sea real, compruébalo con tu cuerpo, con tu sensación sentida. Hazle preguntas que lo confirmen, como «¿Esto es correcto? ¿Te he entendido bien?»
- A veces no es necesario hacer preguntas. No es obligatorio que las hagas. Sé sensible a lo que tu

sensación sentida necesita. Las preguntas no son para satisfacer nuestra curiosidad, son para ayudar a que la sensación sentida exprese lo que necesita darnos a conocer.

- «Estoy verificando si está bien que termine en breve»

Para terminar la sesión de *focusing*, primero debes preguntarle respetuosamente a tu sensación sentida si le parece bien terminar ahora. Pregúntale: «¿Te parece bien si termino dentro de uno o dos minutos o hay algo más que necesites hacerme saber antes?». Esto no es lo mismo que preguntar si el problema está resuelto. El problema puede no estar resuelto, ciertamente no estará resuelto de la forma en que tu mente lógica esperaba. Sin embargo, quizás sea el momento de detenernos de todas maneras. La sensación puede ser algo así como «Es suficiente por hoy».

Siempre es bueno preguntar si aún hay algo por venir que debamos saber antes de terminar. Con frecuencia la sensación sentida revela algo muy importante cuando se le hace esta pregunta. Ha habido ocasiones en las que la persona ha sentido que esta es la parte más importante de la sesión.

Como el cambio en el *focusing* viene por etapas, poco a poco, quizás tu cuerpo sienta que es suficiente por hoy, incluso cuando tú sabes (y él sabe) que la próxima vez habrá más.

El final es un buen momento para revisar lo que apareció y para preguntarte qué es lo que deseas recordar de esta sesión. El *focusing* se da a un nivel tan profundo que tu nueva percepción se puede escapar de tu consciencia si no le detienes un momento para recordar. Este es también

un buen momento para incorporar totalmente cualquier cambio que se haya producido. Incluso los pequeños cambios necesitan ser totalmente bienvenidos. Si una sensación «sentida incómoda» se ha transformado en una sensación cálida, espaciosa, placentera, e incluso luminosa, tómate el tiempo necesario para dejarla ser tanto como quiera ser. Invítala a que llene tu cuerpo tanto como quiera. Esta sensación no tiene que terminar por el hecho de que la sesión haya terminando, ¡puedes llevarla contigo!

- **Consejos**

- Incluso si tienes poco tiempo, puedes terminar la sesión con suavidad. Cuando empieces la sesión, deja que tu cuerpo sepa de cuánto tiempo dispones o cuando tendrás que parar («Tenemos diez minutos» o «Necesito estar lista para salir a trabajar a las siete»). El cuerpo tiene una capacidad impresionante para autoprogramarse y te ofrecerá algo apropiado para esa cantidad de tiempo.
- Asegúrate de empezar a terminar unos minutos antes de la hora en que realmente tengas que parar. Barbara McGavin ofrece una regla según la cual generalmente necesitas detenerte uno o dos minutos antes de terminar, por cada diez minutos de *focusing*. De manera que si tu sesión dura diez minutos necesitarás empezar a terminar un par de minutos antes, y si dura media hora probablemente necesites hacerlo cinco minutos antes.
- El proceso *de focusing* posee un ritmo natural, una cadencia de exploración y luego descanso. Nor-

malmente hay un momento cada cinco o diez minutos, en el que es posible detenemos, de manera que nunca estás lejos de un momento cómodo para terminar.

- Las etapas que hemos nombrado aquí son sólo sugerencias. No tienes que pasar por todas ellas (excepto las primeras que son importantes para que las siguientes vayan bien). Puedes sentir que está bien terminar la sesión en cualquier etapa; ésta no tiene porqué durar veinte minutos si sientes que deseas terminar a los quince minutos.

- **«Le estoy diciendo: 'regresaré'»**

Podrás regresar a tu cuerpo más tarde y continuar con el proceso. La manera más respetuosa de marcharte es diciéndole a el lugar interior que regresarás. Así le estás comunicando a tu cuerpo que comprendes que esto forma parte de un proceso más largo, que habrá más.

Consejos

Al principio, a la sensación sentida le puede resultar difícil dejarte ir si ha quedado algo por terminar. Por fin ha logrado captar tu atención y quizás tenga miedo de que no regreses. Necesitas asegurarle que sí lo harás y luego, por supuesto, tendrás que mantener la promesa. Con el tiempo, cuando les demuestres a tus «sensaciones sentidas» que eres digno de confianza, les resultará más fácil dejarte ir al final de cada sesión.

- Quizás desees «marcar el lugar». Esto es como señalar la página del libro en la que te quedaste, para poder retomar la lectura más tarde. Quizás una imagen vivida o cierta frase te puedan ayudar a recordar dónde te quedaste. Quizás quieras dibujarlo o escribirlo en tu diario *de focusing*.

- **«Le estoy dando las gracias a mi cuerpo y a las partes que han estado conmigo»**

Este es también el momento de agradecer y apreciar al proceso de tu cuerpo por lo que te ha dado.

Recuerda que la esencia del *focusing* es tener una buena relación con tu ser interior. El *focusing* ha sido exitoso si has permanecido con algo que sentías en tu cuerpo, incluso si no sucedió nada más. ¡Felicitate!

+ Resumen de las frases del Focusing

- *" «¿Por qué camino iremos hoy?»
- >^ «Estoy sintiendo mi cuerpo».
- >■ «¿Qué quiere ser percibido ahora?» o «¿Cómo estoy con respecto a este tema?»
- >* «Estoy saludando a lo que hay aquí».
- >> «Estoy encontrando la mejor manera de describirla».
- >* «Estoy comprobándolo una vez más con mi cuerpo».

- >• «Está bien que permanezca con esto ahora?»
- > «Estoy sentado junto a ello, con interés y curiosidad».
- >* «Estoy percibiendo lo que se siente desde este punto de vista».
- >• «Le estoy preguntando si tiene una cualidad emocional».
- >• «Le estoy preguntando: '¿Qué es lo que te pone tan _____'?»
- >* «Le estoy preguntando qué necesita»
- >• «Le estoy pidiendo a mi cuerpo que me muestre cómo se sentiría si estuviera 'todo bien'.»
- ** «Estoy verificando si está bien que termine en breve.»
- >* «Le estoy diciendo: 'regresaré'.»
- >• «Le estoy dando las gracias a mi cuerpo y a las partes que han estado conmigo.»

Capítulo Seis

Recibir los Regalos

El sentimiento positivo que produce el *focusing* es una experiencia tan especial, que me gustaría explicarte cómo debes recibirlo. Gendlin le llama a este sentimiento «transformación sentida». Se trata de un momento en el cual todo en tu cuerpo/mente, en tu organismo, se reordena para alojar este nuevo entendimiento que has recibido.

En otros métodos, uno tiene que tener fe en que algo bueno ha sucedido, pero en el *focusing* tu cuerpo te dice inmediatamente que algo fundamental ha cambiado, y lo notas porque le sientes bien de una manera bastante especial. Probablemente reconozcas este sentimiento. Probablemente lo recuerdes de épocas de tu vida en las que sentiste «¡aja!» después de haber resuelto un problema. O puedes haber tenido este sentimiento en el fluir de un proyecto creativo, en uno de esos momentos en los que todo encaja en su sitio. Es una sensación maravillosa.

La «transformación sentida» es como un soplo de aire fresco que entra en una habitación cerrada, una nueva vida que despierta y se agita en nuestro interior, la excitación o la energía que se mueve. Quizás haya una sensación inconfundible de alivio y liberación. La gente suele sentir claridad, paz y motivación; una cálida y espaciosa sensación de bienestar.

Cuando esto sucede (y puede suceder en cualquier momento de la sesión), concédete un tiempo para recibir

este regalo. Tenemos siempre la tendencia a correr, a *hacer* algo con lo que nos llega, a intentar comprenderlo, o a ponernos a trabajar sobre el resto del problema o sobre otro problema. Tratamos a nuestros problemas como si fueran pacientes en una sala de espera. En cuanto uno está un poco resuelto llamamos «¡El siguiente!». En lugar de hacer esto, recuerda que debes limitarte a bienvenirla lo que ha llegado... hacerle sitio... recibirlo. Tómate el tiempo necesario para sentirlo.

Cuando tu sesión se acabe, el sentimiento agradable no tiene por qué acabar. Siéntete libre de llevarlo contigo. Invítalo a que llene tu cuerpo tanto como quiera. Quizás hasta expanda los límites de tu cuerpo.

- **Si no te sientes mejor después de haber hecho *focusing*...**

¿Qué pasa si no te sientes bien? ¿Es porque el *focusing* ha sido un fracaso?

Probablemente no. Recuerda que el *focusing* exige *construir una relación* con tu ser interior. Construir una relación toma tiempo. Si nunca antes te habías dedicado a contactar con tu sensación sentida, puede ser que necesites un poco más de tiempo para llegar a confiar en ti. Cada sesión *de focusing* forma parte de la construcción de esa confianza. Cada sesión se construye sobre la anterior.

Los grandes problemas de la vida (los que más queremos cambiar) necesitarán muchas sesiones. Puede ser que tengas que volver sobre algo durante días, semanas o incluso meses (y no todas las sesiones tienen que ser sobre ese mismo tema). Quizás oigas los pasos del cambio mucho antes de que un problema parezca resuelto. Un paso del cambio es algo así como: «Está bien, al menos

sé *esto*. Sí, siento que todo va bien y por buen camino hasta el momento. Puedo detenerme ahora y regresar más tarde.»

El *focusing* normalmente te hace sentir bien. Cuan bien le haga sentir depende de un montón de factores. Asegúrate de dar la bienvenida a *cualquier* sensación agradable, como un jardinero que se alegra cuando un pequeño retoño verde aparece sobre el suelo, mucho antes de convertirse en flor.

- Incorporar una sesión transformadora

Ocasionalmente, en especial cuando has estado haciendo *focusing* sobre algún tema durante unas cuantas sesiones, tendrás una sesión que te hará sentir *realmente* bien. Te sentirás transformado, liberado, un gran cambio. Sentirás todo lo referente a este tema de una manera diferente. En este caso es de vital importancia incorporar la sesión. Realmente has cambiado, pero durante un tiempo tus viejos patrones coexistirán con los nuevos. Imagínale a ti mismo en situaciones en las que se encontraba el antiguo patrón y nota cómo le sientes y cómo te comportas ahora.

Lo más importante es notar cómo sientes tu cuerpo *ahora*, notar cómo ha cambiado. Permanece con esa sensación de cambio hasta que sientas que se ha establecido en todos los tejidos y huesos de tu cuerpo. No te limites a abrir los ojos y continuar con tu día como si nada hubiera pasado. Eso no hará más que dificultar que esta nueva y transformada forma de ser empiece a operar en tu vida. En lugar de eso, si puedes, tómate un tiempo extra después de la sesión para honrar lo que ha sucedido.

*** Escribe sobre ello en tu diario de Focusing.** Siéntate un rato, limitándote a sentir, y luego escribe. Empieza por lo que estés sintiendo ahora en tu cuerpo. Luego cuenta la historia de la sesión, todo lo que recuerdes: cómo empezaste, qué pasó después, e incluso más tarde. Escribe particularmente lo que sucedió justo antes de tu cambio de sentimientos. Quizás fuera una frase como «Yo soy suficiente» o quizás fuera una imagen, como un árbol con las ramas extendidas y las raíces profundamente enterradas en el suelo. Después de escribir, permanece sentado en silencio otra vez, sintiendo si hay algo más que necesites escribir para capturar la sensación de este momento.

* Después crea música o arte. Si dibujas o pintas, si tocas algún instrumento o cantas, o si escribes poesía, quizás quieras crear algo después de la sesión transformadora. A diferencia de lo que escribiste en tu diario, aquí no tienes que contar la historia de tu sesión, a menos que así lo desees. Libérate de toda cohibición sobre lo que debería ser y simplemente, crea lo que salga. Haz a un lado todo juicio sobre si eres «bueno» en esto; tu creación es para ti, no para enseñársela a los demás (a menos que quieras hacerlo, por supuesto). Luego regresa a ello más tarde y vuelve a experimentar físicamente tu obra leyéndola, oyéndola, o mirándola.

*** Cuéntale lo sucedido a algún amigo o amiga.** Busca a algún amigo o amiga de confianza después de tu sesión transformadora y cuéntale lo sucedido. Dile a tu amigo/a que le gustaría que le escuchara sin hacer sugerencias ni darte consejos. Mientras lo cuentas, deja que tu cuerpo vuelva a experimentar lo que sucedió en la sesión tanto como quiera.

- Los sentimientos positivos pueden ayudar a un proceso de curación física

El focusing le permite acceder a los poderes de curación física de tu cuerpo, y esto puede llegar a ser una experiencia muy poderosa y positiva.

Mi amiga Chris Rex estaba lidiando con su segunda operación de cáncer de mama en siete años. La noche anterior a la operación hizo *focusing* para prepararse. Asumió que la sesión de *focusing* sería sobre sus miedos ante la operación y su ansiedad con respecto a los resultados de la misma.

Se sentó a hacer *focusing* y llevó su percepción hacia su cuerpo. Casi de inmediato, la sorprendió una placentera sensación de energía que corría por sus brazos y piernas en dirección al centro de su cuerpo. Le vino un pensamiento a la mente:

«Ésta es una energía sanadora» —y sus ojos se llenaron de lágrimas por la alegría.

Al día siguiente, cuando se encontraba en el hospital preparándose para la operación, sintió que confiaba en el poder sanador de su cuerpo. Entró sonriente a la sala de operaciones. La operación fue un éxito y su cuerpo sanó rápidamente.

Unos pocos meses más tarde, estaba bajo un tratamiento de radiación y lo estaba pasando muy mal. Una vez más, hizo *focusing*, con la esperanza de ponerse en contacto con el miedo y el resentimiento que sentía por tener que permitir que le quemaran la piel como medida preventiva contra el cáncer. Esta vez, al llevar su percepción hacia el cuerpo, recibió la imagen de una refrescante cascada. Sintió una sanadora frescura por todo su cuerpo, incluyendo la zona quemada. La terapia de radiación le resultó mucho más fácil de sobrellevar.

- Guarda estos nuevos y agradables sentimientos como si fueran un tesoro, sin importar cuan pequeños sean

Las sesiones poderosamente transformadoras son maravillosas, pero la mayor parte de las sesiones te harán sentir bien de una forma más suave. Así como la «sensación sentida» puede ser vaga al principio, y no muy fuerte, lo mismo sucede con la «transformación sentida». Asegúrate de aceptarla y celebrarla tal como es.

Lo que ha surgido en ti es como un nuevo y verde brote, y *tú* eres el jardinero. Tu trabajo consiste en proteger a este nuevo brote de la voz que dice «¡No es suficiente!» y de todas las otras voces críticas. Es dolorosamente fácil desechar los nuevos pasos de cambio que llegan en una sesión *de focusing*. Justamente el otro día un alumno me dijo, moviendo la cabeza negativamente: «No tengo ninguna garantía de que esto funcione o de que sea valioso, a no ser por el hecho de que me siento mejor después de cada sesión».

No te preocupes por comprender lo que ha sucedido. Habrá ocasiones en las que sientas tu cuerpo de una manera distinta, pero tu mente quizás no lo comprenda. Entonces deja que tu mente descanse, especialmente en momentos como éste, y límitale a proteger, recibir y bienvenir. Sé el jardinero y recuerda que, cuando surge un nuevo brote en el jardín, al principio éste no sirve para nada, ¡pero eso está bien!

Capítulo Siete

Usos Específicos del FOCUSING

En este capítulo me gustaría ofrecerte algunas historias de gente que ha utilizado el *focusing* para propósitos particulares. Esta será una oportunidad para ver cómo funciona el *Focusing* en la práctica. Sin embargo, aunque si bien dichos ejemplos no abarcan todas las posibilidades porque el *focusing* es una técnica de amplio alcance, lo cierto es que te ayudarán a descubrir cómo aplicarlo en situaciones de la vida.

- Enfrentarse a los sentimientos abrumadores

Después de que su matrimonio se había acabado, Mary solía llorar mucho. Se sentía frágil, como si fuera a romperse si la tocaban. Temía que sus amigos se cansaran de su dependencia, e intentaba hacer a un lado sus sentimientos.

Ella tenía la esperanza de que el *focusing* la ayudaría, pero al principio parecía conseguir únicamente que las cosas empeorasen. «Cuando llevo la percepción a mi cuerpo,» dijo, «siento que las lágrimas llenan mi garganta.

Entonces recordó la etapa del *Focusing* en que reconocemos lo que hay ahí diciéndole «hola». Mary saludó

sus lágrimas y a la parte de ella que estaba asustada. La sorprendió una sensación de alivio que la invadió. Las lágrimas seguían ahí, pero parecían estar a una cierta distancia; ya no existía la amenaza de que la abrumaran.

«Antes», dijo Mary, «las lágrimas eran como un inmenso océano de olas en el cual me ahogaba. Ahora son más como un lago, un gran lago, y yo estoy junto a él. Es increíble, ya no tengo que entrar en él».

Al reconocerlos, al saludarlos, Mary se encontró en una relación más cómoda con sus sentimientos. Ahora, por primera vez, podía escuchar sus lágrimas, porque estaba lo suficientemente centrada como para ser capaz de hacerlo.

«Hola, lágrimas», susurró. «¿Hay algo que queráis decirme?»

Entonces esperó, sintiendo su cuerpo, su garganta y su pecho. Era como hacerle una pregunta a un amigo triste y esperar pacientemente que nos hable.

Mientras esperaba, comenzó a tener la sensación de una niña de aproximadamente cuatro años. La niña la miraba con unos enormes ojos tristes. A Mary le dio la impresión de que la niña le decía: «¡Por favor, no vuelvas a abandonarme!»

Mary estaba perpleja, así que le dijo a la niña: «Está bien, pero dime, ¿cuándo te abandoné?»

Esperó otra vez y, lentamente, empezó a ver escenas de su matrimonio, momentos en los que había hecho a un lado sus propios sentimientos y necesidades porque creía que tenía que poner a su marido por delante.

Ahora podía ver a la niña pequeña en aquellas escenas, en una esquina de la habitación, como un fantasma, con sentimientos y necesidades que esperaban ser atendidos.

Empezó a llorar, pero esta vez las lágrimas fueron frescas y bienvenidas, no abrumadoras. Le habló a la

niña pequeña y sintió la fuerza interior de su cuerpo al decir: «¡No te volveré a abandonar! ¡No le volveré a abandonar!»

Los sentimientos abrumadores son una señal de que algo muy importante necesita tu atención, necesita que lo escuches. Por desgracia, la propia intensidad del sentimiento puede interferir con nuestro deseo de escucharlo. Cuando empezamos diciendo «hola» y establecemos una relación positiva con el sentimiento, entonces es más fácil tolerarlo y éste puede transmitirnos su mensaje.

Aunque en ocasiones las lágrimas vengan acompañadas de un sentimiento abrumador, a veces también son bienvenidas y frescas, una señal de que estamos sintiendo algo verdadero e importante. El cuerpo reconoce la diferencia.

- Abandonar una adicción

Ángela trabajó conmigo para cambiar su hábito de comer demasiados dulces. No se dio cuenta de que en el proceso también se liberaría de un trabajo sin futuro al cual odiaba.

Se sentó en silencio y llevó su percepción hacia el centro de su cuerpo. Invitó a esa parte de sí misma que gustaba de los dulces a comunicarse con ella. Al poco rato empezó a sentir algo en el área del plexo solar. La animé a que se concediera un tiempo para sentirlo y describirlo.

«Siento como una pena», dijo, «pero no sé de qué se trata». La invité a permanecer con el sentimiento de una manera amable y compasiva, y a notar cualquier otra cosa que percibiera en ese lugar. Al poco rato agregó: «Hay un agujero. Hay una parte de mí que está apenada y que intenta llenar ese agujero.»

Le pedí que continuara sintiendo esa parte de su cuerpo y que le enviara empatía, que intentara percibir qué sentía desde su punto de vista.

«Está apenado porque no desea cambiar; esto es todo lo que conoce.»

Le sugerí que reconociera esto. Cuando lo hizo, fue capaz de percibir aún más: «Ahora hay miedo...». Ella sintió el miedo en el mismo lugar, en el área del plexo solar.

«Es algo acerca de sentirse bien», dijo. Permaneció en silencio durante unos minutos, sintiendo más. «Esta parte de mí se asusta cuando me siento bien durante demasiado tiempo, entonces viene y come desmesuradamente. ¡Oh! ¡Ha estado protegiéndome! Al menos cree que me protege.»

Para Ángela fue muy importante tomar consciencia de esto, y su voz se suavizó bastante. Estaba sintiendo la diferencia en su cuerpo como una sensación de calidez y compasión hacia esta parte de sí misma. El miedo seguía ahí, pero se había aligerado.

«Estoy sintiendo mucha compasión por esta zona» me informó. «Debe haber estado asustada durante tanto tiempo...»

Entonces apareció una conexión con su trabajo. «¡Oh! esta parte tiene miedo de sentir alegría, por eso me mantiene en ese trabajo donde no siento ninguna.» Continuó percibiendo esta área de su cuerpo, consciente del significado interior que provenía de ahí. «Esta zona cree que ahí donde hay alegría hay dolor.»

Ahora incluso yo podía percibir la diferencia. Ángela parecía brillar con una luz interior. «Es como si una enorme maldición se hubiera marchado. Hay una energía que fluye a través de mí ahora. Es como si me sacaran del interior de una cueva y pudiera ver, oler y oír nuevamente.»

Le pregunté cómo sentía ese lugar de su cuerpo ahora. «Lo siento amoroso, alegre y libre», me explicó.

Tres meses después de la sesión. Ángela estaba asistiendo a un curso de entrenamiento para correr que le daba alegría. Su ingesta de dulces era moderada y ya no representaba un problema.

Cuando utilices el *focusing* con una adicción (cualquier comportamiento repetitivo que interfiera con tu estar presente con tus sentimientos), invita a la sensación sentida de esa parte de ti que *desea* ese comportamiento. Esa es la parte que quiere, desea comer dulces, o beber, o fumar.

Esta parte no ha tenido voz antes porque has estado condenándola («no es sano beber demasiado») o excusándola («es que tengo que relajarme un poco porque llevo una vida muy estresada»). El *focusing* te permite sentir las cosas desde *su* punto de vista y descubrir los propósitos ocultos que esta parte de ti persigue.

También podría ser productivo preguntar si hay alguna otra parte que haya sido tapada o suprimida por el comportamiento adictivo. Puedes preguntarte en tu cuerpo: «¿Hay algo escondido debajo de esto?». Otra pregunta poderosa es: «¿Hay algo que desea vivir?».

• Tomar decisiones

Matt vivía en Chicago pero sentía la necesidad de vivir en algún otro lugar. Recientemente había terminado una relación importante y su trabajo no era lo que verdaderamente deseaba hacer. Su mejor amigo se había mudado a Seattle y estaba disfrutando mucho de esa ciudad. Matt visitó a Bob durante una semana y pudo saborear la vida de Seattle, pero encontró que le costaba tomar la decisión de cambiar de ciudad. Había vivido en

Chicago durante mucho tiempo, tenía un grupo de amigos y una casa cómoda.

Probó hacer una lista de los pros y los contras de mudarse y quedarse. Había ventajas y desventajas en ambos casos, y después de haber hecho las listas Matt estaba más confundido que nunca. Entonces decidió probar el *focusing*.

Cuando hagas *focusing* sobre una decisión que tenga dos opciones claras, suele ser mejor tomar una opción a la vez y obtener una sensación sentida de cada una por separado. Matt empezó por la opción de quedarse en Chicago. Llevó su percepción hacia su cuerpo y se imaginó a sí mismo quedándose en Chicago. Le pidió a su cuerpo una sensación sobre eso: «¿Cómo siento en mi cuerpo el hecho de quedarme en Chicago?».

Esperó y, unos minutos más tarde, empezó a notar una sensación pesada, sobre todo en sus brazos y piernas. En su estómago y abdomen sintió algo difícil de describir. Permaneció con la sensación en el estómago y el abdomen y obtuvo la palabra «estancado». Comprobó la palabra con su cuerpo: sí era correcta. Preguntó si estaña bien sentarse junto a esa sensación estancada para percibir cómo se sentía *ella* desde *su* punto de vista. En pocos minutos obtuvo las palabras «yendo hacia ninguna parte». Las comprobó con su cuerpo y estaban bien: quedarse en Chicago era como no ir a ninguna parte.

Matt se sintió completo con esa opción, de modo que le agradeció al cuerpo por la sensación y la puso a un lado. Luego se imaginó a sí mismo mudándose a Seattle. Preguntó: «¿Cómo siento en mi cuerpo el hecho de mudarme a Seattle?».

Esta vez sintió un cosquilleo de emoción en sus brazos y piernas. Sintió una ligereza en toda la parte central de su cuerpo, especial mente en el pecho. Comprobó la palabra «ligereza» y descubrió que la sentía correcta.

Cuando permaneció con aquella sensación, le llegó la palabra «avanzar». Malí terminó la sesión con una sensación clara de que mudarse a Seattle era avanzar.

Matt continuó pensando en su decisión. Averiguó sobre trabajos en Seattle y habló con amigos. Hizo algunas sesiones más de *focusing* con resultados similares. Aproximadamente un mes más tarde avisó en su trabajo que se iba, hizo las maletas y se mudó a Seattle. A la semana conoció a alguien y un año más tarde estaba viviendo felizmente con ella. Le costó más encontrar trabajo, pero nunca se arrepintió de su decisión.

La mayoría de las personas suelen descubrir que no basta una sesión *de focusing* para tomar una decisión tan grande como mudarse de ciudad. Esto podría requerir de varias sesiones, con tiempo, junto a otros factores como investigar sobre los aspectos prácticos de esta decisión. El *focusing* podría dar como resultado que la decisión es correcta, pero quizás el momento todavía no sea propicio. El *focusing* puede ser una parte fundamental de cualquier decisión, especialmente de una decisión impórtame, porque no es aconsejable tomar una decisión basándonos únicamente en la lógica. Tienes que incorporar a tu corazón y tus vísceras para asegurarte de que todo tú estás satisfecho con la elección.

- **Obtener información de un síntoma físico**

Kay no tenía ni idea de por qué de golpe estaba estornudando todo el tiempo. Esto le hacía pensar en un estornudo alérgico, pero no había nada que hubiese cambiado recientemente en su estilo de vida o en las condiciones meteorológicas. Tenía razones para no querer tomar ninguna medicación para eliminar los estornudos, de manera

que su vida era bastante desgraciada. Tenía dificultades para dormir. Decidió hacer *focusing* para ver si lograba comprender el significado interior de este síntoma físico.

Llevó su percepción al área central de su cuerpo y, luego, la trasladó hacia su cabeza, saludando a los sentimientos que había ahí. Se percató de que sus ojos, nariz y oídos estaban todos involucrados y enviaban algún tipo de señal. Obtuvo la palabra «picazón» para la sensación física de todo ello. Luego se sentó junto a la «picazón» con amable curiosidad.

En pocos minutos obtuvo las palabras «cansada» y «llena». Las comprobó con su cuerpo: sí, eran correctas. Luego le preguntó a la sensación «¿Con qué área de mi vida se siente conectado esto?» y en un momento sintió: «Mi trabajo».

Después de reconocer la respuesta, preguntó más: «¿Qué aspecto de mi trabajo produce esta sensación de picazón, cansada y llena?». Le empezaron a llegar imágenes: ella en medio de una disputa en la que estaba parcialmente involucrada y teniendo que trabajar largas horas en respuesta a unas quejas que ella consideraba que eran frívolas. «¿Es eso?», le preguntó a su cuerpo, y obtuvo una sensación: *eso es una parte, pero no es el problema central*. Entonces esperó, invitando al problema central a aparecer. Obtuvo las palabras: «Es sobre el hecho de que yo no confío en *mí*». En ese punto sintió un gran alivio en el cuerpo y notó que sus ojos y su nariz se despejaban. Se permitió disfrutar de aquella sensación, saborearla un rato.

Sin embargo, Kay era consciente de que sus oídos tenían algo más que decir. Dirigió su percepción hacia sus oídos y, una vez más, buscó una palabra para nombrar aquella sensación física. Le llegó la palabra «dolorosa». Comprobó la palabra y resultó ser la apropiada. Se sentó junto a la sensación dolorosa con una actitud de cu-

riosidad e interés. Obtuvo la palabra «griterío» y sintió que era la correcta, pero que no estaba completa. ¡De hecho, «griterío» describía muy bien la atmósfera que había en el trabajo en esos días! Entonces le pregunto a la sensación en sus oídos: «¿Qué es lo que te resulta tan doloroso del griterío?».

Entonces obtuvo la respuesta: «¡Oh, necesito oír a *mi* voz interior!» Una vez más sintió un gran alivio y una sensación interior de estar en lo cierto. Aún sentía el dolor en los oídos, pero ya no sentía que hubiera más información ahí. Sentía que el poco dolor que quedaba era para recordarle lo que había aprendido.

Cuando Kay terminó la sesión agradeciendo a su cuerpo, se dio cuenta de que había estado cuarenta minutos sin estornudar, ¡ni una sola vez! Al día siguiente, sin embargo, su nariz corría tanto como antes.

A menudo, la información que obtenemos de un síntoma físico es verdadera y sentimos que es la correcta, pero el síntoma físico no cambia. Es como si, en este nivel, el *focusing* fuese sólo una parte de la imagen. Por otro lado, a veces los síntomas físicos cambian como resultado del *focusing*. Una noche antes de un taller, me enfermé de la garganta. Esto me desanimó, porque detesto estar enferma cuando enseño. Mi compañero de trabajo sugirió que hiciera *focusing* sobre esto. En mi sesión, descubrí que una parte de mí sentía que los nuevos aspectos del trabajo la estiraban más allá de sus límites. Escuché y reconocí a estos sentimientos. Una hora más tarde, el dolor de garganta había desaparecido.

- Liberarse del bloqueo del escritor

Liberarse del bloqueo del escritor es mi propia historia, una de las numerosas ocasiones en que he utilizado

el focusing exitosamente en mi propia vida, y ciertamente una de las más sorprendentes. Esta no es la historia de una sesión, sino de muchas. Mencionaré sólo los puntos más importantes aquí, pero lo cierto es que me liberé del bloqueo del escritor que padecí durante años. Y valió la pena.

La primera vez que probé de utilizar el *focusing* para liberarme del bloqueo del escritor, llevé la percepción a mi cuerpo e intenté experimentar la sensación sentida de no poder escribir. Noté en mi pecho una sensación de oscuridad que se escondía. No poder escribir era como esconderse. Eso fue todo.

En la siguiente sesión de *focusing* sobre ese tema, pregunté otra vez por la sensación sentida del bloqueo del escritor. Empezó otra vez con la oscuridad y una sensación de esconderse, pero había algo más. Después de algunos minutos, fui capaz de articular la sutil diferencia. No era sólo como esconderse, era como una sensación de *agachar la cabeza*. Si levantaba la cabeza, algo me tocaría. Escribir era como levantar la cabeza, y una parte de mí tenía miedo de lo que pudiera suceder.

La sesión siguiente empezó con una sensación de tener mucho miedo de levantar la cabeza. Vi la imagen de estar en una zona de cacería, y era el blanco. Si me dejaba ver, me dispararían. La palabra «disparar» parecía muy importante; podía sentir los cambios en mi cuerpo, cómo el calor se extendía por mi cuerpo al obtener esa palabra. Me dije: «disparar, disparar» y obtuve la reacción corporal. Luego, de golpe» obtuve la imagen del rostro de mi padre con una expresión sarcástica. Oí las siguientes palabras de sus labios: «¿Quién te crees que eres?»

Un fluir de conocimiento llegó a mi cuerpo/mente. Recordé cómo mi padre me había disparado con su sarcasmo, especialmente cuando yo me expresaba con libertad, lo cual él denominaba «ser ostentoso». Me di cuenta

de que las partes tiernas y creativas de mi ser se habían escondido por temor y para protegerse de estos ataques.

Cuando abrí los ojos al final de la sesión, me sentía distinta. Sentía que todo mi cuerpo era nuevo, fresco y abierto. No sabía qué era lo que iba a cambiar, pero sabía que algo cambiaría. Había un mundo nuevo ahí afuera.

Mi forma de escribir cambió. No se volvió absolutamente fácil, pero sí más fácil. *El focusing* me había ayudado a comunicarme con la parte de mí misma que me impedía escribir. El hecho de comunicarme, de oír cómo se sentía realmente esta parte de mí, fue suficiente para producir una cierta liberación. Durante varios años después de la revelación del «disparar» de mi padre, me las arreglé para escribir por rachas, pero intercaladas con períodos en los que lo aplazaba. Me alegraba haber mejorado, pero estaba impaciente por más, especialmente después de haber saboreado lo que es escribir con facilidad. Entonces me senté a hacer *focusing* otra vez.

Una vez más, llevé mi percepción a mi cuerpo y pedí la sensación sentida de aquella parte de mí que no deseaba escribir. Conscientemente, hice a un lado mi impaciencia e invité a una actitud de aceptación.

Empecé a sentir como si una cinta apretara mi pecho. Al mantener mi percepción en esta cinta, empecé a sentir su fuerza. Era fuerte y había algo más, alguna cualidad que yo encontraba difícil de describir con palabras. Era casi como si esta sensación tuviera vida propia, un tipo de vida particular. Era impetuosa, fresca, llena de energía, pero también terca y joven. Finalmente lo obtuve: ¡sentí que esta apretada banda era «adolescente»! Al darme cuenta de esto me llegó una imagen mía como adolescente, las manos en las caderas, diciendo: «¡No puedes obligarme a hacerlo!»

En lugar de discutir con esta adolescente o de intentar romper su espíritu, admiré su fuerza y aprecié su terco

poder. Pasé un rato intentando escucharla, sentir lo que decía y lo que necesitaba. Al final de la sesión sentí que había reconocido las ansias internas de esa parte de mí que no quería que nadie la mandonea.

Yo no sabía si algo de mi vida cambiaría a causa de esta sesión. Es verdad que me sentí mejor después, pero no se tomó ninguna decisión, ni se hizo ninguna concesión. La adolescente parecía seguir tan terca como siempre. Por esa razón lo que sucedió al día siguiente me tomó por sorpresa.

Llegó mi hora de escribir, así que encendí mi computadora esperando sentir la familiar dificultad, aquel sentimiento de «Hagamos cualquier cosa menos esto». En lugar de eso, sentí una energía fuerte y positiva, ¡que me atraía *hacia* la computadora! La cualidad de aquella energía positiva era impetuosa, fresca, terca y joven... ¡como mi adolescente! Me llevaba hacia la computadora; me decía: «¡Vamos, pongámonos a escribir!» La misma energía que me había bloqueado estaba ahora totalmente de mi lado, gracias a que sus preocupaciones y sentimientos habían sido escuchados. Desde entonces, no he vuelto a tener ninguna dificultad para escribir, y la diferencia que hay en mi vida es como el día y la noche.

Utilizar el *focusing* con un bloqueo de acción es como utilizarlo con una adicción. Un bloqueo de acción, al igual que un bloqueo de escritor o una dificultad para hacer algo, puede ser expresado como: «Quiero, _____ pero no lo hago.» En el *focusing* asumes que hay una parte de ti que *no quiere* realizar la acción, e invitas, con una actitud de aceptación, a que la sensación sentida de esa parte de tu ser se manifieste. Este proceso le da voz a algo que nunca antes la había tenido y libera el sistema bloqueado, a veces de formas inesperadas.

Prepárate para una sorpresa. Al sentir este bloqueo de una manera distinta, quizás incluso descubras que aque-

llo que deseabas hacer no era realmente eso. Una mujer trabajó sobre un bloqueo que le impedía practicar deportes («He tenido este bloqueo durante veinte años»). Después de haber hecho *focusing* con aquella parte de sí misma que no quería practicar deportes, anunció: «¡Me he dado cuenta que detesto los deportes!» Entonces estableció una nueva meta: ser más decidida en realizar un movimiento corporal vigoroso. Se apuntó en clases de danza; fin del bloqueo.

- Aclarándote en un asunto interpersonal

Jan abandonó un buen trabajo para volver al departamento de graduados. Cuando se enteró que su mejor amiga estaba presentándose al puesto que ella había dejado, tuvo una fuerte reacción. No es que Jan pensara regresar a su antiguo trabajo; lo había dejado sin miramientos. Pero se sintió «extraña», según sus propias palabras, cuando oyó que su amiga se estaba presentando.

Se sintió molesta durante semanas, aunque se dijera a sí misma una y otra vez que no tenía importancia, que no era para tanto. De todas maneras, no ganaba nada con pensar en ello.

Entonces se sentó a hacer *focusing*. Llevó su percepción hacia su cuerpo, especialmente al centro, e invitó a su cuerpo a darle alguna sensación relacionada con este tema.

Al cabo de uno o dos minutos, empezó a sentir algo en la parte central. Al principio era una sensación tan vaga que la única palabra para describirla era «algo». Luego empezó a sentir que era «un poco apretada, un poco estirada». Comprobó esas palabras con su cuerpo y, sí, sintió que estaban bien. Entonces permaneció con la sensación.

Al poco ralo empezó a sentir tristeza ahí. Esto la sorprendió; entre los sentimientos que había esperado, no estaba la tristeza. Reconoció el sentimiento y permaneció con él. Al poco tiempo sintió que podía preguntar: «¿Qué es lo que te pone tan triste?».

Como respuesta sintió que esa parte de sí misma se apretaba más y luego se distendía otra vez. Podía sentir que la tristeza tenía algo que ver con ser anulada. Sin embargo, cuando comprobó con su cuerpo si las palabras eran adecuadas, resultó que no lo eran.

«¡No es eso!» se dijo. «Es...» Hubo una larga pausa. «¡Es el hecho de que no te crean!»

Le vino a la mente un torrente de recuerdos de todas las conversaciones que había tenido con su amiga sobre lo difícil que era su trabajo y lo tirano que era su jefe. Jan se dio cuenta de que una parte de ella sentía que si su amiga se presentaba al trabajo ahora... «¡Es como si no creyera todo lo que le conté!».

Después de hacer tomado consciencia de esto, la invadió una sensación de alivio, y la sensación incómodamente extraña desapareció. Era eso, y ya no era necesario hacer nada al respecto. Jan ni siquiera tuvo que decidir dejarlo ir; se había ido sola, y en su lugar había una sensación cálida, comfortable y abierta.

- Crear una mejor relación con *el crítico interior*

Darrell estaba empezando unos estudios con la intención de iniciar una nueva carrera, una que él sentía que le daría más satisfacción y que realizaría algunos de los objetivos de su vida. El problema era que tenía más de cuarenta años, y siempre que estaba a punto de tomar al-

guna iniciativa relacionada con sus estudios, como llamar a la escuela para averiguar los horarios de clases, oía una voz interior que le susurraba: «Es demasiado tarde. Ya has perdido mucho tiempo».

Intentaba acallar esta voz diciéndose a sí mismo que no era cierto, que mucha gente volvía a estudiar a su edad. Pero la voz no se daba por vencida y la tensión en su estómago aumentaba. Habló con sus amigos de sus preocupaciones, y todos le decían lo mismo que él se decía a sí mismo: «¡No es demasiado tarde! ¡Nunca es demasiado tarde!». Sin embargo, esto tampoco lo ayudó.

Entonces Darrell decidió hacer *focusing* con este tema. Se sentó y llevó su percepción hacia su cuerpo. Luego invitó a su cuerpo a darle la sensación que le producía volver a estudiar. Percibió que sucedían muchas cosas. No había una única sensación, sino dos o tres.

Se preguntó: «¿Qué es lo primero?» y sintió entusiasmo en la zona del plexo solar. Verificó la palabra «entusiasmo» y era correcta. Saludó al entusiasmo y éste se agudizó. Fue como si dijera: «¡Sí, estoy aquí!».

Después le preguntó: «¿Qué más hay aquí?» y esperó. Lentamente, comenzó a percibir una sensación más tímida, escondida detrás de la emoción. La palabra que le vino fue «indecisa». La comprobó con el sentimiento y era parcialmente correcta. Un momento después obtuvo la palabra «cuidadosa».

Darrel le dijo «hola» a la sensación indecisa y cuidadosa. Al hacerlo, oyó que su *crítico interior* le decía «¡Ya has perdido demasiado tiempo!». Se dijo: «Hay *una parte de mí* que siente que he perdido demasiado tiempo... y estoy saludándola a ella también.» En lugar de escuchar lo que la voz le decía, sintió su *sensación*. «¿Tiene miedo de algo?» preguntó. Sí, sintió una mezcla de miedo y tristeza. «Tiene miedo de que nunca consiga lo que deseo.» Entonces sintió una relajación en su cuer-

po, una sensación interna de «Sí, es correcto», de manera que reconoció el miedo. El *crítico interior* desapareció y experimentó una vez más la sensación de emoción e indecisión.

Luego se preguntó a sí mismo si le parecía bien permanecer con las dos sensaciones durante unos momentos o si alguna de las dos le atraía más. Le pareció bien estar con las dos. Sintió que estaba bien que ninguna de las dos sensaciones «ganara» o fuera más importante que la otra, de modo que permaneció con las dos. Se dijo; «Estoy permitiendo que tanto la sensación de emoción como la de cuidadosa indecisión estén conmigo ahora».

Al principio sintió como si algo tirara de él hacia adelante y atrás, como si las dos sensaciones lucharan por captar su atención, pero después hubo un cambio. Su respiración se relajó y sintió que algo se calmaba en su cuerpo. Sintió algo nuevo en la presencia y la relación de estas dos sensaciones y después de un momento fue capaz de ponerlo en palabras. Era como si la sensación de emoción y la de cuidadosa indecisión se hubieran vuelto compañeras. Eran como dos pilares, uno a cada lado de su cuerpo, sosteniéndolo, dándole fuerza. Una parte sostenía a la sabiduría de hacer las cosas en el momento justo, y la otra sostenía la emoción de avanzar.

Bajo la imagen de los pilares, en el centro de su cuerpo, podía sentir el temor de no conseguir lo que deseaba de su carrera, y podía sentir cómo las dos compañeras lo aliviaban y lo apoyaban: la sabiduría de hacer las cosas en el momento justo y la emoción de avanzar. Le preguntó al temor qué deseaba y la respuesta fue: «Sentir que verdaderamente estoy utilizando mis talentos para hacer una contribución al mundo».

Le pidió a su cuerpo que le mostrara cómo se sentiría si *supiera*, en ese preciso instante, que sería capaz de usar sus talentos para hacer una contribución al mundo.

Una sensación cálida y expansiva empezó a extenderse y crecer en el centro de su cuerpo. La invitó a estar ahí tanto como quisiera y, durante el resto de la sesión, se dedicó a disfrutar y a conocer los sentimientos positivos que aparecían.

El *crítico interior* siempre tiene miedo de algo. Puedes dismantelar sus ataques preguntándole suavemente: «¿De qué tienes miedo?». Cuando hayas recibido la respuesta a esa pregunta, puedes preguntar: «¿Qué es lo que deseas?». Si deseas saber más sobre el *crítico interior** lee el Capítulo Ocho.

A cualquier temor se le puede preguntar lo que desea. Esto te permite sentir la energía positiva que se esconde en él. «Temo que estaré demasiado cansada» podría convertirse en «Quiero tener energía». «Tengo miedo de que a la gente no le guste mi trabajo» podría convertirse en «Quiero que mi trabajo sea apreciado». Mira a ver si eres capaz de sentir la diferencia entre las dos afirmaciones en cada par de ellas. Ambas pueden ser ciertas, pero la segunda tiene una cualidad positiva que permite que uno avance. De modo que, primero reconoce el miedo y luego pregúntale qué quiere.

Cuando hayas sentido lo que el temor desea, pídele a tu cuerpo que te muestre cómo se sentiría si sus deseos se cumplieran ahora, o cómo sería saber que se cumplirán en el futuro. Quizás aún sientas miedo, pero ahora también puedes sentir la energía positiva que proviene de recibir lo que deseas.

Capítulo Ocho

SOLUCIONAR LOS Problemas

A estas alturas ya habrás probado *el focusing* más de una vez. Si te ha resultado fácil y productivo, ¡felicitaciones! (eres inusual). La mayoría de las personas se encuentra con zonas difíciles al redescubrir esta técnica que revoluciona nuestra formación cultural. Este capítulo te ayudará con algunas de esas zonas con las que quizás le estés encontrando.

- «Me ha costado mucho obtener una 'sensación sentida'»

Recuerdo que cuando empecé a aprender *focusing* había un ejercicio en el cual nos indicaban que debíamos llevar nuestra percepción hacia nuestros cuerpos y notar lo que sentíamos. Aquello me frustró muchísimo. No percibía nada y me sentí como un espacio en blanco. Tampoco sentía nada y no sabía qué hacer para sentir algo. Me avergonzaba mi incapacidad, me deprimía pensar que quizás nunca llegaría a aprender esto, y me encontraba ansiosa de pensar que quizás aquel chico guapo en el otro extremo de la habitación nunca quisiera hacer *focusing* conmigo. «¿De manera que no sientes nada, en?» Como es de imaginar, ¡en realidad estaba sintiendo un montón de cosas! Pero no estaba reconociendo mis sentimientos.

Como no eran lo que yo esperaba, ni lo que yo creía que se suponía que debía encontrar, entonces no contaban.

Si intentas hacer *focusing* y te quedas en blanco, he aquí algunos consejos que te ayudarán. Muchos de ellos tienen que ver con hacer algo que quizás has estado ignorando.

- Quizás sientas algo positivo. Quizás estés buscando diligentemente tensiones, o sensaciones pesadas, o alguna otra cosa incómoda o desagradable, y ignorando lo que hay ahí: algo positivo, como paz, expansión, apertura o calidez. ¡Las sensaciones sentidas pueden ser agradables! Sí esperas encontrar sentirte mal, te puede parecer que no estás sintiendo nada, cuando en realidad estás sintiendo algo, sólo que es bueno.

Pregúntate, en tu cuerpo: «¿Es posible que esté sintiendo algo positivo?», «¿Acaso tengo una sensación maravillosa en mi cuerpo en estos momentos?». Luego ábrete a *toda* sensación, ya sea tensa o relajada, pesada o ligera, contraída o expandida. Nota si hay alguna diferencia entre lo que sientes en el pecho y lo que sientes en el estómago. A veces es posible sentir *diferencias*, incluso cuando te cueste decir *cuáles* son.

- Quizás sientas algo sutil. Las sensaciones sentidas pueden ser bastante sutiles. Como herederos de una cultura occidental industrial, no nos han enseñado a notar una sensación sutil. Cuando yo era pequeña, uno ignoraba su cuerpo tanto como podía, y cuando ya no podías ignorarlo más, entonces tomabas una pastilla o ibas al médico. Si nuestros cuerpos tienen que gritar para que les prestemos atención, lo harán. Pero, ¿no sería mejor escuchar a nuestro cuerpo cuando nos susurra, antes de que tenga que gritar?

Percibir una sensación sutil en el cuerpo puede tomar un tiempo. Necesitas sintonizar tu percepción a ese nivel.

Es como si tomaras a una persona que está escuchando música a un volumen muy alto y viendo sólo colores fuertes, y la llevaras a un hermoso bosque. Al principio dirá «¡Qué aburrido es esto! ¡Aquí no pasa nada!» Pero al poco rato, si lo desea, empezará a notar que algo está sucediendo y que sí *hay* sonidos. Después de un tiempo descubrirá que el bosque es infinitamente fascinante, pero sólo después de haber sintonizado su percepción para poder sentir lo que ahí sucede.

Entonces, cuando pruebes el *focusing*, acuérdate de abrirte a las sensaciones sutiles. No sea como la persona que me contó que no sentía nada en un ejercicio. Cuando le pedí que me diera más detalles sobre su experiencia, me dijo: «Bueno, primero tuve una especie de sensación nerviosa en la garganta, pero no me pareció suficientemente fuerte, de modo que busqué algo más. Luego sentí algo que debe haber sido una tensión en el estómago, pero podría haber sido la forma en que estaba sentado, así que busqué otra cosa. Entonces sentí como una sensación expansiva en el área del corazón, pero decidí que probablemente me lo estaba inventando porque me gusta sentirme así. Después de eso no sucedió nada más, así que abrí los ojos y le dije que no sentía nada».

Otógale a tus sensaciones sentidas el beneficio de la duda. Si *podrían* estar ahí, asume que *están* ahí. ¡Y a ver qué pasa!

* **Quizás sientas algo difícil de describir.** Puede ser que tu sensación sentida esté ahí, pero le cuesta ponerlo en palabras. ¡Felicitate! Esta es la experiencia que estaba relacionada con la terapia de éxito en la investigación que llevó al desarrollo del *focusing*. Las personas que sentían algo pero al principio no lograban ponerlo en palabras fueron las que tuvieron mejores resultados en sus terapias.

Realmente vale la pena el tiempo que toma encontrar las palabras que encajen con la sensación sentida. Nuestra cultura no nos enseña a honrar el lento proceso de encontrar las palabras adecuadas para describir una sensación vaga. Se valora la velocidad y «saber expresarse», lo cual significa que las palabras te lleguen con rapidez, sean verdad o no. Por eso nos engañamos continuamente al alejarnos de la verdad interior, acercándonos a algo más fácil de decir, más fácil de explicar.

Si sientes que algo es difícil de explicar, prueba usar la palabra «algo», que es mi favorita, para reconocerlo. «Siento *algo*». Este reconocimiento positivo te ayudará a poder permanecer con lo que sientes, incluso si no encuentras otras descripciones. Después te permites buscar expresiones como «algo así como...» o «un poco...» o combinaciones de palabras como «pegajosa-peluda» o «nerviosa-nauseabunda-emocionada». Recuerda, lo que importa no es encontrar la descripción correcta, sino *el proceso* de dirigir tu atención hacia el interior.

- «No puedo concentrarme en una sola cosa; están pasando demasiadas cosas»

Quizás hoy haya muchas cosas que requieren tu atención. Es como si entraras en una habitación y todo el mundo te gritara para que escuches sus demandas. Si cuando diriges tu percepción hacia tu cuerpo encuentras caos, quizás necesites realizar un proceso del *focusing* llamado «despejando el espacio».

Al despejar el espacio reconoces a cada «algo» en cuanto lo percibes, sin tener que entrar en él. Dile «hola» a cada uno de ellos e imagina que le dices a cada uno que encuentre un lugar seguro en el que estar para que lo puedas encontrar más tarde. Puedes invitarlo a salir de ti

y ponerse en un estante, o sobre una almohada delante de ti. Quizás necesites saber un poco sobre lo que es, o buscar una imagen o alguna palabra descriptiva que le ayude a encontrarlos más tarde. Quizás incluso quieras escribir cada una en tu diario. Deja que cada cosa sepa que deseas regresar a pasar más tiempo con ella más tarde. Esto ayuda a que te suelten. Sigue preguntando: «¿Qué otra cosa necesita que la reconozca?» y repite el proceso con cada tema o sentimiento que aparezca.

Finalmente, antes de lo que crees, llegarás a un lugar en el que ya no hay respuesta a la pregunta de «¿Qué otra cosa...?» Probablemente le sientas tranquilo y espacioso por dentro. Si no es así, nota que hay un «sentimiento detrás». Este sentimiento está ahí constantemente, detrás, pero ya no lo notamos. Es como el papel de las paredes, ¿con qué frecuencia notas el color de tus propias paredes? Se ha vuelto normal sentirse «siempre cansado» o «siempre al ataque» o «siempre triste» o «siempre» alguna otra cosa. Fíjate si hay algo así en ti. Entonces pídele también a eso que encuentre un lugar adonde ir, fuera de ti.

La dificultad más frecuente al despejar un espacio es pelearse con tus sentimientos, intentar convencerlos para que vayan a esa estantería a la que no desean ir. Tienen que soltarte voluntariamente. Puedes invitarlos a hacerlo, pero no puedes forzarlos. Si algo se aferra a ti, intenta preguntarles: «¿Qué necesitas ahora mismo para poder esperar un rato a que te preste atención?».

- «¿El Focusing tiene que ser siempre sobre problemas? ¿Qué pasa si me estoy sintiendo bien?»

El *focusing* no tiene que ser siempre sobre problemas. Puedes tener sesiones *de focusing* muy ricas y pro-

ductivas que empiecen con sensaciones sentidas agradables, como relajada, cálida, abierta, tranquila, expansiva, etc. Cuando estés percibiendo cómo se siente tu cuerpo al principio de la sesión, asegúrale de incluir los sentimientos positivos. No los ignores como si no existieran. ¡Existen!

Trata a estos sentimientos positivos como tratarías a cualquier sensación sentida. Salúdalos, encuentra la descripción adecuada y luego verificala. Recuerda que debes tomarte tu tiempo para disfrutar y saborear estos sentimientos.

Llegado el momento de las preguntas, los sentimientos positivos suelen valorar preguntas ligeramente diferentes. Intenta preguntar «¿Hay algo que desees mostrarme o entregarme?» o «¿Qué necesitas para poder estar en mi vida con más frecuencia?».

Si obtienes al mismo tiempo una sensación positiva y una negativa, no tienes que escoger entre una de ellas. Límitate a estar *en* la sensación positiva y, desde ahí, permanece *junto a* la sensación no tan positiva. Brian, por ejemplo, sentía una calidez en su pecho y una tensión en su estómago. Reconoció a ambas y luego se tomó el tiempo para disfrutar de la calidez en el pecho. Comprobó que «calidez» fuera la palabra correcta. Podía sentir que la calidez estaba relacionada con el amor y el disfrute que sentía hacia sus hijos. Después, permaneciendo en su pecho, llevó su percepción también hacia la tensión en su estómago. No entró *dentro* de la tensión; permaneció *en* su pecho y, *desde ahí*, sintió su estómago. Esto fue como dejar que la sensación positiva (calidez) lo ayudase a hacerse amigo de la no tan positiva sensación (tensión). Brian estuvo un rato oyendo la tensión, su punto de vista. Pudo utilizar la calidez de su pecho para ayudarse a encontrar una actitud amistosa y compasiva hacia la tensión de su estómago. Descubrió que su estómago estaba

tenso por la preocupación por sus hijos. En cuanto le dijo a su estómago que había oído su preocupación, éste se empezó a relajar.

- «A menudo veo imágenes al cerrar los ojos y sentir mi cuerpo. ¿Las imágenes forman parte del *focusing*?»

Las imágenes ciertamente pueden formar parte del *focusing*. Si utilizas tus imágenes sabiamente, éstas pueden ayudarte a avanzar en el proceso de *focusing*, pero hay algunos peligros a tener en cuenta.

Es posible dejarse seducir por una fascinante serie de imágenes y olvidarse del cuerpo, como quien mira una película interior sin sentir la conexión con la sensación sentida.

Cuando aparezca una imagen, fíjate si está *en* tu cuerpo o si la ves delante de tus ojos. Esta es una pregunta crucial. Las imágenes *en* el cuerpo se denominan «imágenes sentidas en el cuerpo». Estos son algunos ejemplos: «Tengo una roca cubierta de musgo en el estómago» o «Hay una rosa roja en mi corazón». Las imágenes que aparecen delante de tus ojos se denominan «imágenes visuales». He aquí algunos ejemplos: «Veo el rostro de mi madre» o «Veo a un león que camina de un lado al otro de su jaula».

Si tienes una imagen sentida en el cuerpo, una imagen en tu cuerpo, no hay problema. Trátala como si fuese cualquier sensación sentida; saludala, siéntate con ella y hazle preguntas si lo deseas. Es la imagen visual la que podría tentarte a desconectarte de tu cuerpo. Si tienes una imagen visual, enséñasela a tu cuerpo y pregúntale a éste cómo se siente con respecto a esta imagen. Si la imagen

desea cambiar, pregúntale otra vez al cuerpo cómo se siente. Puedes tener tantas imágenes como desees, pero no olvides regresar a tu cuerpo y comprobar cómo se siente.

He aquí un ejemplo: Tony empezó el *focusing* llevando su percepción hacia su cuerpo y preguntando: «¿Qué es lo que quiere ser conocido?». En lugar de obtener una sensación corporal, obtuvo la imagen visual de un león que caminaba de un lado al otro en su jaula. Entonces se preguntó: «¿Cómo me siento en mi cuerpo al contemplar esta imagen?». Percibió una tensión en el pecho. Permaneció con la tensión y la imagen; luego comprobó con su cuerpo si la imagen del león desplazándose de un lado al otro encajaba con la sensación de tensión. Sí encajaba. Luego preguntó si había alguna parte de su vida que se sintiera así. Se dio cuenta de que se sentía así en el trabajo. Sintió empatía con el león, al tiempo que continuaba siendo consciente de la tensión en el pecho. Se dio cuenta de que el león se sentía atrapado e inquieto. Comprobó las palabras «atrapado» e «inquieto» con la tensión en su pecho y vio que encajaban bien. La sesión continuó con Tony consciente de la imagen y de la sensación en su cuerpo, cualquiera de las cuales podía cambiar en el proceso.

- «¿Y si nunca obtengo imágenes, puedo hacer *focusing* de todas formas?»

Parece ser que hay personas que obtienen imágenes con facilidad, mientras que otras no. Esto no tiene nada que ver con poder hacer *focusing*. Puedes practicar el *focusing* con éxito durante el resto de tu vida sin obtener jamás una imagen. Si aparecen imágenes, pueden y deben ser incluidas, pero no son indispensables.

- «¿Y si le pregunto a mi sensación sentida qué necesita y resulta que necesita algo que no le puedo dar o algo que no le quiero dar?»»

Preguntarle a tu sensación sentida lo que necesita no implica ninguna promesa de que le vas a dar lo que pide. Las acciones tienen que estar claramente separadas de cualquier proceso de sentir y percibir. John es un ejemplo de una persona que no separó la acción del sentimiento. Cuando le pregunté si le parecía bien permitirse sentir su rabia, replicó: «No, porque si siento mi rabia romperé todas las ventanas que hay en este sitio». John aún no había descubierto cómo *sentir sin actuar*.

Cuando le preguntes a tu sensación sentida qué necesita, tu propósito debería ser oír cómo se siente y permitirle ser comprendida. El hecho de que consiga o no consiga lo que necesita es otro tema, separado del hecho de *conocer* lo que necesita.

Cuando estás haciendo *focusing*, estás en contacto con un proceso de cambio permanente. Lo que en un determinado momento te hace sentir bien puede convertirse en otra cosa un momento más tarde. Es por esta razón que no tiene mucho sentido involucrarse demasiado en un determinado paso. Si tu lugar interior pide algo imposible, o ilegal, o peligroso, no le respondas «¡No puedo hacer *eso*!». Eso detendrá el proceso. Ni siquiera te plantees si obtendrá lo que pide. En lugar de eso, reconoce lo que desea y pídele que te cuente más.

Supongamos que estoy haciendo *focusing* sobre lo que mi vida necesita, y obtengo la sensación de que sería *perfecto* subirme en un avión *hoy* y volar a Tahití. Una respuesta posible es decirle a mi cuerpo todas las razones por las cuales esa idea no es buena; pero eso no me ayu-

dará a avanzar. De manera que me limitaré a reconocer ese sentimiento, a oírlo y a invitarle a decir más. Quizás luego sienta que lo que me parece tan perfecto Tahití es que ahí podría relajarme por completo, sin obligaciones. Entonces le pido a mi cuerpo que me diga más sobre eso. Al poco rato averiguo que mi vida presente está llena de obligaciones y que yo no había reconocido ese sentimiento hasta ahora. Entonces me siento aliviado, y ya no siento la necesidad de escapar a Tahití (pero quizás ahora mi necesidad consista en darme a mí mismo un poco más de tiempo para relajarme).

Entonces recuerda no empezar una discusión con tu cuerpo. No tienes que hacer lo que te dice y tampoco tienes que decirle que no. Si desea algo, dite «Te escucho» y continúa escuchando.

Sin embargo, la otra cara de la moneda es que *evitar* la acción puede bloquear el *focusing*. Si tu proceso le repite una y otra vez que realizar una acción sería lo correcto, y tú no *lo haces*, no avanzarás jamás. Esto se debe a que el *focusing* no está separado de la vida; es parte de ella, y a veces una acción en tu vida será el paso que te haga avanzar en tu proceso *de focusing*.

Si, por ejemplo, estás haciendo *focusing* sobre que hacer para que tu negocio avance, y te sale que podrías llamar a la estación local de televisión por cable y preguntar cómo podrías salir en la televisión. Pero no puedes hacerlo. Entonces, la próxima vez que te sientas a hacer *focusing* sobre el mismo tema, es posible que te salga la misma respuesta. Claro que también podrías hacer una sesión sobre qué le impide hacer la llamada, pero en algún momento tendrás que actuar para que esa parte de tu vida avance.

La acción no tiene porqué ser el gran paso que tu *crítico interior* te exige. Es mejor preguntarle a tu cuerpo cuál es el paso que *siente* que es posible, incluso si es

uno pequeño. Oí la historia de un hombre que hizo *focusing* sobre lo solo que se sentía y lo difícil que era conocer gente. Le preguntó a su cuerpo cuál sería un paso positivo a realizar y la respuesta fue: «Es demasiado atemorizante asistir al baile de la escuela, pero yo llamaría para averiguar cuándo es». De modo que eso es lo que hizo. A la semana siguiente hizo *focusing* y su cuerpo le dijo: «Es muy atemorizante entrar al baile, pero yo iría y miraría desde la puerta», de modo que eso hizo. La semana siguiente entró por una sola canción... y así sucesivamente. Al final del semestre estaba conociendo gente y pasándolo muy bien.

- «Cuando hago Focusing, me empiezo a -sentir mal con respecto a mí mismo»

Tu *crítico interior* es la dura voz que te ataca con acusaciones vergonzantes como: «¿Qué te hace pensar que eres bueno?», «¿Fracasarás como has fracasado en todo lo demás!», «La gente nunca te querrá si no dejas de ser tan egoísta.», «¿Qué forma más estúpida de sentirse!», «¿No sabes expresarte correctamente!», etc. Concédete unos momentos para recordar cómo suena tu *crítico interior*. Tú tienes uno, como todo el mundo.

Estar bajo «el ataque del *crítico*» puede ser muy malo. Todo tu cuerpo se siente apaleado, mientras tú te tambaleas ante la maldad y la injusticia que te atacan desde esta voz interior carente de amor. Una gran parte de ti cree que todo esto es verdad, que *eres* malo, que *estás* equivocado. El primer paso para salir de esto es identificar lo que está sucediendo. Prueba decir: «Ese es mi *crítico*». Prueba saludar a tu *crítico interior*.

Una vez que hayas identificado a tu *crítico interior*

como una parte de ti y no como la *voz de la verdad*, te sentirás tentado a librarte de él. Quizás logres deshacerte de él por ahora, pero sólo será un alivio temporal porque en realidad no has resuelto nada.

Contempla al *crítico* como una parte de ti que no ha sido sanada, que está desconectada del amor y la aceptación. El *crítico interior* habla con dureza porque no ha recibido amor durante mucho tiempo. Necesita ser integrado e incluido en tu vida, no puede seguir estando desconectado. Necesitas integrar lo que hay *debajo* de la voz crítica, que no es criticismo, sino sentimiento.

El *crítico* siempre tiene miedo de algo. Después de haberlo saludado, prueba preguntarle, amable y compasivamente: «¿Tienes miedo de algo?». Cuando exprese sus temores, escúchalo. No intentes responder, sólo di: «Te escucho». Luego pregunta, «¿Y qué es lo que quieres?». Al hacer esto, recibirás los regalos del *crítico* y te liberarás de sus ataques. (Mira la sección sobre «Creando una mejor relación con el *crítico interior*» en el Capítulo Siete).

- «¿Y si me estoy inventando todo esto?»

El *yo escéptico* es la voz que te dice, durante *el focusing*, que tu experiencia no es real, que te la estás inventando, o que no está sucediendo nada. ¿Te suena familiar? La mayoría de las personas se topan alguna vez durante el *focusing* con esta voz interior cuestionadora, y aquellos de nosotros que intentamos gobernar nuestras vidas, más aún. La profesora de *focusing* Bárbara McGavin llama al *yo escéptico* «esa parte de ti que quiere asegurarse que todas tus experiencias son *reales*».

Es válido querer tener la certeza de que todas las experiencias que uno tiene son reales, pero el problema

es que el *yo escéptico* no plantea la pregunta de una forma que nos pueda ayudar. En lo que al *yo escéptico* concierne, si *puedes* dudar de algo, entonces duda. «Pero yo *podría* estar inventando todo esto con mi imaginación. ¿Cómo sé que no lo estoy haciendo?»

El *yo escéptico* no puede resolver las dudas que plantea. No tiene las herramientas necesarias. No conoce ninguna manera de confirmar la realidad de la experiencia sobre la cual duda; simplemente duda. Pero *el focusing sí* tiene una forma de confirmar tu experiencia: regresar dentro de tu cuerpo y comprobarlo ahí.

Si el *yo escéptico* aparece al principio de la sesión y duda de si tu sensación sentida es real, prueba diciéndote a ti mismo «Cualquier cosa es algo».

No intentes analizar o prejuzgar si tienes la sensación sentida «correcta» o «real». Quédate con cualquier cosa que *percibas* y síguela. Llegarás a alguna parte, ¡créeme!

El *yo escéptico* puede aparecer en medio de una sesión y dudar de si lo que estás obteniendo proviene «realmente» de la sensación sentida o de tu cabeza o tu imaginación. Límitate a comprobar cualquier cosa que percibas con tu cuerpo y mira si la sientes correctamente. Recuerda: no importa de dónde provenga. Lo que importa es: ¿la sientes correcta?

El *yo escéptico* podría incluso aparecer al final de la sesión. En una clase, una mujer tuvo una sesión muy buena, con un cambio tras otro. Cuando terminó, abrió los ojos y dijo: «Es una pena que esto no funcione para mí». ¡Todos nos quedamos boquiabiertos! Era el *yo escéptico* al ataque. Si lo dejas, estará encantado de barrer con todo lo que hayas recibido en la sesión de *focusing*. Tan sólo recuerda: el *yo escéptico* no le dice la verdad. Duda de todo lo que pueda dudar. Regresa a tu cuerpo, no olvides que es ahí donde se encuentra la verdad.

- «Cuando le hago una pregunta a la sensación sentida, mi mente responde»

Cuando le haces una pregunta a la sensación sentida en tu cuerpo, tu mente (es decir, tu capacidad de pensamiento lógico) podría responder. Las respuestas lógicas tienden a llegar con rapidez, y tienden a ser algo que ya sabías, en lugar de ser algo nuevo o sorprendente.

Si obtienes una respuesta rápida a una pregunta que haces en tu cuerpo, agradécele a tu mente la ayuda brindada, dile que espere hasta más tarde, y luego vuelve a hacer la pregunta en tu cuerpo.

Pero si un pensamiento viene a tu mente después de haber estado un rato con la sensación, verifica con ella a ver si encaja. Esta puede ser la manera que escogió esta vez la respuesta do llegar a ti. No necesitas saber si las palabras son adecuadas *antes* de haberlo verificado con tu cuerpo; para eso está la comprobación con el cuerpo. Mira la sección anterior sobre el *yo escéptico*.

- «Me impaciento con el proceso del Focusing»

La impaciencia puede provocar una aceleración del proceso del *focusing*, y eso representa un bloqueo. Asegúrate de notar si te estás aproximando a tu sensación sentida con impaciencia, ansiedad o prisas. Si lo estás haciendo, reconócelo. Mira si puedes mantener a la impaciencia y a la sensación en lugares distintos. Si es necesario, concéntrale en la impaciencia. Una mujer encontró un recuerdo de su padre diciéndole: «¡Si no me dices por qué estás llorando, te daré una razón para llorar!». Ella había incorporado esto y estaba aproximándose a la sensación sentida con una actitud de «¡Dime de qué se trata.

ahora mismo!»). Naturalmente, esto dificultó aún más el *focusing*. Al darse cuenta de esto, la impaciencia cedió y ella fue capaz de darle más tiempo a sus sensaciones para que pudieran darse a conocer y aclararse.

- «Tengo miedo de lo que pueda encontrar»

Si tienes miedo de lo que encuentras o de lo que podrías encontrar en tu cuerpo, hay algo que le podría ayudar. Está claro que decirte a ti mismo que no debes tener miedo no ayudará. Lo que puedes hacer es observar tu miedo y concentrarte en *él*. Lleva tu amable y compasiva percepción a esa parte de ti que siente miedo; siéntate junto a ella y pídele que te cuente más acerca de sus sentimientos.

Aquí puede haber dos bloqueos: creer que debes interrumpir el *focusing* porque hay temor y creer que tienes que hacer a un lado el temor para llegar a cualquier parte. En realidad, no pierdes nada pasando un rato con el miedo; estás haciendo el *focusing* exactamente donde tu cuerpo necesita que estés.

Imagina que estás con una niña frente a una puerta cerrada. Quieres abrir la puerta y entrar; ella tiene miedo. Tú no la vas a forzar a entrar, pero no tienes por qué renunciar a entrar. Arrodíllate junto a ella, rodéala con un brazo y dile: «Por favor cariño, dime qué es lo que le asusta tanto». Es exactamente así como debes tratar al miedo.

- «¿Y si obtengo dos sensaciones sentidas al mismo tiempo?»

Podría ser que obtuvieras dos sensaciones sentidas al

mismo tiempo (o incluso más de dos), normalmente en distintas partes del cuerpo. En este caso, es importante que respetes a ambas y les hagas sitio, pues ambas son importantes.

Primero, saluda a cada una de ellas. Después, hazle esta pregunta a tu cuerpo: «¿Te parece bien que me quede con las dos durante un rato o hay alguna de las dos que me necesite más ahora?». Incluso si una de las sensaciones necesita que estés con ella primero, probablemente acabarás pasando un rato con la otra también, y es bueno reconocerlo.

- «Me desconcentro y me cuesta seguir el proceso»

Perder la concentración en el *focusing* es una de las dificultades más frecuentes que me cuentan. Tu mente divaga, te «quedas en blanco», te olvidas de lo que estabas haciendo, empiezas a soñar despierto, empiezas a pensar en todo lo que tienes que hacer ese día... y luego te das cuenta de lo que estás haciendo y el *crítico interior* aparece:

«¡No tengo esperanzas! ¡Nunca podré hacer *focusing* ¡Más vale que me dé por vencido!»

Te enseñaré una serie de técnicas para mantener la concentración mientras haces *focusing*. La mayoría de ellas requieren que estés activo de alguna manera. La postura clásica del *focusing* es similar a la de la meditación: sentado, los ojos cerrados, la atención dirigida silenciosamente hacia adentro.

Pero existen formas más activas de practicar el *focusing* que quizás te resulten más fáciles que la «clásica».

Hablar

Puedes hablar en voz alta mientras haces *focusing* y oírte a ti mismo. Te oirás por otro canal (tus oídos) y podrás comprobar tus palabras con mayor facilidad. El mero acto de poner tu experiencia en las palabras que pronuncias en voz alta te ayudará a concentrarte. ¿Alguna vez has tenido que contar un gran número de objetos? Quizás notaste que si los contabas en voz alta te resultaba más fácil recordar por qué número ibas. El principio aquí es el mismo. Dí cosas como «Estoy sintiendo una tensión en el pecho ahora mismo». Después nota si lo que dices le parece correcto y continúa a partir de ahí.

También puedes grabar lo que dices. Esto te da algo con qué hablar, sin importar si luego lo escuchas o no. Si decides escucharlo, podrías notar lo que siente tu cuerpo cuando lo haces.

Escribir

El *focusing* combina bien con otro método de auto-exploración: tener un diario. Para combinar el *focusing* con la escritura, ten a mano una hoja de papel o un diario de *focusing*. Escribe las palabras clave, como la descripción, las preguntas que haces, o cualquier cosa que te parezca importante. Si te desconcentras, abre los ojos y lee lo último que hayas escrito.

Tener un registro continuo de tus sesiones de *focusing* puede ayudarte a ver el progreso que vas haciendo y a recordar percepciones claves. Incluso si no escribes durante la sesión, puedes escribir después en tu diario de *focusing* para tener un registro de tu trabajo interno. Algunas personas se sienten cómodas escribiendo constantemente mientras hacen *focusing*, a mano o en un

ordenador. Vendría a ser algo así: «¿Cómo estoy en mi cuerpo ahora mismo? Hoy tuve un día difícil y mi pecho se siente muy tenso por eso. Déjame ver, ¿está tenso? No, es más como si hubiera una presión interna. Eso me hace pensar en las cosas que me hacen sentir presión en el trabajo. Tengo que presentar un informe pero aún no lo he hecho; es que no estoy convencido de que sea importante. ¿Se deberá la presión en mi pecho a esto? No, no encaja; es otra cosa...»

Dibujar o pintar

Si tus sensaciones sentidas tienen una cualidad visual, intenta dibujar lo que ves y sientes en tu cuerpo. Utiliza un medio cómodo: acuarelas, crayones, pasteles, lápiz, pluma... Quizás incluso quieras esculpir en arcilla la forma que estás sintiendo en tu interior.

Cuando dibujes, compara el dibujo con la sensación, notando si te parece adecuado. Cambia el dibujo para que encaje con la sensación, si lo consideras necesario. Terminada la sesión, algunas personas dibujan imágenes o símbolos que les parecieron importantes durante la sesión y los registran en el diario *de focusing*.

Dar un paseo

No es necesario que estés quieto para hacer *focusing*. Puedes dar un paseo, o lavar los platos, o hacer cualquier tarea rutinaria que no requiera de mucha atención. A mí personalmente me gusta esta forma de hacer *focusing*. Si me desconcentro, no dejo que mi *crítico interior* entre, porque se «supone» que yo no estoy haciendo *focusing*. Simplemente paseo y cualquier *focusing* que haga es

extra. Puedo detenerme a admirar una hermosa flor, o a mirar a ambos lados en una intersección, y luego regresar a la sensación sentida con la que estaba. Encuentro que la actividad física refresca y realza *mi focusing*.

Hacer Focusing con un amigo o amiga

La manera ideal para mantener la concentración en el *focusing* es, de lejos, practicarlo con un amigo o amiga, y de esto trata el siguiente capítulo.

Capítulo Nueve

HACER Focusing CON UN Amigo /a

Ahora ya eres capaz de hacer *focusing* siempre que lo necesites: No necesitas la ayuda de otra persona para poder practicarlo. Sin embargo, como tantas actividades de la vida, el *focusing* es mucho más divertido cuando lo practicas con un amigo o una amiga y es, además, más productivo. Los tres capítulos que quedan en este libro tratan sobre cómo hacer *focusing* con otra persona. En este capítulo aprenderemos a hacerlo con un amigo o una amiga, en el siguiente veremos cómo incorporar el *focusing* a tu consulta si eres psicoterapeuta y en el último capítulo cómo incorporarlo a tu terapia si eres el cliente.

- Compañeros de Focusing

Cuando tú y un amigo o una amiga decidís practicar el *focusing* juntos, estáis formando una sociedad *de focusing*, una relación de intercambio igualitario. No es como la terapia, en la cual una persona recibe dinero y la otra persona recibe atención. En la sociedad de *focusing*, tu compañero/a y tú dividiréis el tiempo en partes iguales y os turnaréis en los roles.

Los dos roles son: «el que hace *focusing*» y «el oyente», su compañero. Cuando os juntáis para practicar *focusing*, uno hace *focusing* primero y el otro escucha.

En la segunda parte del tiempo dedicado al *focusing*, intercambiáis los roles.

La principal ventaja de practicar el *focusing* en pareja es que, al *hacer focusing*, hablarás en voz alta, describiendo al menos algunas de las cosas que sientes y de las etapas por las que vas pasando. Probablemente descubras que hablar en voz alta te ayuda a concentrarte y a no divagar. En el caso de que sintieras que hablar va a interrumpir tu *focusing* en lugar de ayudarle, entonces no hables. Tienes una responsabilidad hacia tu proceso de *focusing*, no hacia el oyente.

Ahora veamos qué hace el oyente.

- **Estar presente**

Ser el oyente implica, antes que nada, estar presente. Siéntale cómodamente frente a tu amigo o amiga, y no esperes nada de esa persona. No necesitas que cambien, no necesitas que «tengan una buena sesión». Tu tarea consiste en limitarte a estar ahí. Una manera que tenemos de referirnos a esto en mis clases es «mantener el espacio».

Tu tarea consiste en mantener el espacio.

Como oyente, es bueno que te tomes un poco de tiempo para llevar la percepción hacia *tu* cuerpo. Siente el contacto de tu cuerpo con la silla, sé consciente de la parte central de tu cuerpo: garganta, pecho, estómago y abdomen. Si tienes sensaciones sentidas en estos momentos, diles «hola». Hazles saber que tendrán su turno más tarde.

Ahora lleva tu atención hacia tu amigo o amiga. En breve empezará a hablar, y tú repetirás lo que te diga. Deja que te invada una actitud de valoración hacia la joya que es esa persona. Deja que tu percepción sea

como una tranquila piscina de agua que espera reflejar la realidad del proceso de tu amigo/a.

- ¡No eres un experto!

Como compañero/a del proceso de *focusing* de otra persona, lo más difícil es recordar (y la más importante) es que no eres el experto. No eres un sanador. No tienes que arreglarle la vida a esta persona.

Si eres como la mayoría de nosotros, ésta será una sensación bastante nueva. Estamos acostumbrados a oír los problemas de nuestros amigos y luego dar consejos. Se supone que debemos «ayudar». Sentimos que tenemos la obligación de involucrarnos y llevar parte de la carga de nuestro amigo.

Y a veces es lo apropiado. Por ejemplo, mi amiga me puede estar contando sus dificultades para encontrar un buen dentista y resulta que yo conozco uno excelente.

Pero cuando ayudamos a alguien a hacer *focusing*, la actitud de «yo solucionaré tus problemas» sencillamente no funciona. Serás un estorbo para el proceso y acabarás agotado. Es mucho más relajante, y más útil, sentarse tranquilamente y recordar que la persona que está haciendo *focusing* es responsable de la sesión, y de su vida. Tú eres el acompañante. Tu trabajo es estar presente.

- Escuchar

Como compañero de la persona que está haciendo *focusing*, tu principal tarea es estar presente. Tu otra tarea es escuchar.

Quizás encuentres que escuchar es difícil, y nuevo. ¿Cuántas veces escuchamos sin pensar, ni analizar, ni juz-

gar ni planear lo que vamos a responder? Quizás descubras que has perdido la práctica de escuchar. Si es así, es casi seguro que encontrarás que escuchar es muy gratificante. Entre otras cosas, ¡limpia la confusión de tu mente!

Espero poder convencerte, también, de que escuchar es fácil. Es sencillo, relaja, está presente en el tiempo. Escuchar a otra persona que está haciendo *focusing* es una de las cosas más meditativas que yo hago.

Escuchar de un modo práctico es escuchar de forma tal, que tu compañero *sepa* que estás escuchando; y tú *puedes utilizar* esto para ayudarlo a avanzar en su proceso de *focusing*. Esto significa simplemente *repetir* lo que dice o *reflejar* parte de lo que está diciendo. Cuando tu compañero dice «Me siento triste», tú dices «Te sientes triste». Cuando tu compañero dice «Siento una tensión en la garganta», tú dices «tienes una tensión ahí, en tu garganta». Estás reflejando las palabras y las sensaciones que tu compañero *de focusing* necesita oír.

Probablemente todo esto te parecerá un poco raro al principio. Quizás temas sonar como un loro o una grabadora, pero espera a cambiar roles con tu compañero y a que sea tu turno de hacer *focusing*. Espera a ver lo maravilloso que se siente que alguien repita lo que has dicho y nada más, para que te des el lujo de explorar más aún tus sentimientos. Entonces sabrás que el buen oyente... ¡vale su peso en oro!

- El que hace Focusing escucha al oyente

La clave del buen escuchar no tiene nada que ver con la experiencia. La clave del buen escuchar es que el que *hace focusing escucha* al oyente, y comprueba las palabras en su interior para asegurarse que son las correctas. Cuan-

do tú haces *focusing*, puedes sacar provecho del oyente recibiendo sus palabras en tu cuerpo, llevándolas al mismo lugar del que salieron. Si sientes tensión en la garganta, y el oyente te dice «tensión en la garganta», no te limites a ser educado y decir «Sí, eso es lo que dije». ¡Este no es lugar para la educación! Realmente compruébalo, lleva la palabra «tensión» a tu garganta y mira si realmente encaja. Quizás lo haga. ¡Estupendo! Eso te ayudará a permanecer con la sensación y a escuchar más. Pero quizás «tensión» no sea la palabra exacta. Quizás en realidad es «ahorcamiento» o «presión» o «desesperación». Oír tus propias palabras en la voz del oyente le ayudará a acercarte a lo que es realmente verdadero para ti.

- Lo que debes buscar cuando escuchas

Cuando eres el oyente, no tienes que repetir todo lo que tu compañero dice, por una sencilla razón: sería muy difícil, ¡especialmente si ha dicho muchas cosas! (Recuerda, he dicho que escuchar no tiene que ser difícil. Si lo estás encontrando difícil probablemente sea porque estás trabajando más de lo debido).

Si no repites todo, tendrás que escoger lo que buscas al escuchar y lo que vas a repetir. He aquí algunos consejos sobre lo que debes buscar cuando escuchas.

- Sensaciones y emociones. Repite las sensaciones y emociones que sienta tu compañero/a. Las sensaciones pueden incluir palabras corporales como «apretado», «pesado» o «inquietud» y las emociones pueden ser palabras como «asustado», «enfadado» o «feliz».

Repite las palabras solas o, mejor aún, ponías en frases cortas como «Sientes miedo» o «Ese sitio se siente apretado».

- *El que hace Focusing:*
Tengo miedo porque no sé si seré capaz de terminar el proyecto, y aún queda mucho por hacer.
- *El oyente:*
Estás sintiendo miedo ahora.
 - El tiempo presente. Repite lo que tu compañero/a está sintiendo o percibiendo *en este momento*, y no lo que sintió ayer o la semana pasada.
- *El que hace Focusing:*
Siento presión en el pecho, en el mismo sitio en que ayer me sentía tan relajado.
- *El oyente:*
Estás sintiendo presión en el pecho.
 - Lo último. Si tu compañero/a dice muchas cosas antes de hacer la pausa para que tú reflejes, no te preocupes, y no intentes recordarlo todo. Lo más útil suele ser repetir lo último que dijo.
- *El que hace focusing:*
Realmente no sé lo que es este peso en mi corazón. Me recuerda cómo me sentí durante un año en la universidad. Acababa de romper con mi primer novio y estaba convencida de me quedaría sola durante el resto de mi vida. ¡Oh! ¡Ya lo veo! Esto tiene que ver con el hecho de que tú amiga Paula se mudara. Hay algo en mí que cree que nunca encontraré una amiga como Paula.
- *El oyente:*
Hay algo en ti que cree que nunca encontrarás a una buena amiga como Paula.
 - Cualquier cosa que oigas dos veces- Si el que

hace *focusing* repite algo, es una señal de que realmente desea volver a oírlo. Repite cualquier cosa que oigas más de una vez, incluso si *no es* un sentimiento, ni el tiempo presente, ni lo último que ha dicho.

- *El que hace focusing:*
Tengo miedo porque no sé si podré terminar el proyecto, y aún queda mucho por hacer.
- *El oyente:*
Estás sintiendo miedo.

- *El que hace focusing:*
Porque aún queda mucho por hacer.
- *El oyente:*
¡Porque aún queda *mucho* por hacer!

- El oyente avanzado

Si eres lo que yo llamo un oyente avanzado, te está permitido cambiar o agregar algo a las palabras de tu compañero/a, en pequeña escala, para facilitar la actitud de aceptación del *focusing*.

- «**Una parle de ti siente...**» Siempre que tu compañero diga «Yo soy...» o «Me siento...» te está permitido responder «Una parle de ti es...» o «Una parte de ti siente...».

Esto es algo sencillo pero enormemente útil que ayudará a que tu compañero/a experimente que está separado de sus sentimientos, y así no se dejará abrumar tan fácilmente por ellos.

- *El que hace focusing:*
Estoy muy triste por esta pérdida en mi vida.

- *El oyente:*
Una parte de ti está muy triste por esta pérdida en tu vida.

Y:

- *El que hace focusing:*
Me siento loco cuando suceden tantas cosas a la vez.
- *El oyente:*
Una parte de ti se siente loco cuando suceden tantas cosas a la vez.

• «Algo». La palabra «algo» vale su peso en oro para un oyente, y también para el que hace *focusing*. Le permite al oyente acompañar a una percepción corporal que aún no ha podido ser descrita y ayuda al que hace *focusing* a tomar consciencia de lo que *ya* siente, en lugar de concentrarse en lo que no sabe.

- *El que hace focusing:*
No sé cómo llamar a esta sensación en la garganta.
- *El oyente:*
Estás sintiendo *algo* en la garganta.

Recuerda: El «no lo sé» está en tu cabeza. «Siento algo» está en tu cuerpo. Siempre que oigas que el que *hace focusing* diga «No lo sé», intenta reflejar «Sientes algo». He aquí otro ejemplo:

- *El que hace focusing:*
No sé a qué le tiene miedo esta parte de mí.
- *El oyente:*
Esta parte de ti le tiene miedo a *algo*.

Poner un suave énfasis en la palabra «algo» ayuda a indicar que está señalando una experiencia real, no al es-

pació en blanco en una oración. En esencia estás invitando al que *hace focusing* a sentir *algo* que hay ahí.

- Guiar

A veces el proceso de *focusing* de tu compañero/a necesita que hagas algo más que escuchar. Entonces lo que puedes hacer es guiarlo un poco. Guiar es dar sugerencias como «Quizás podrías notar lo que estás sintiendo en tu cuerpo ahora mismo». Las sugerencias pueden ayudar a apoyar el *focusing* de tu compañero/a. Recuerda: puedes hacer sugerencias sobre el proceso del *focusing*, ¡pero no sobre la vida de tu compañero/a!

La otra cosa que hay que recordar es que incluso cuando estés guiando, no eres un experto, ni un sanador, ni vas a solucionar problemas. Sigues estando ahí como *compañero* en el proceso *de focusing* de la otra persona. Y tu compañero es el único juez de lo que lo puede ayudar. De modo que, si ofreces una sugerencia guía, tienes que estar dispuesto a que tu compañero diga: «En realidad no quiero hacer eso ahora». ¡Y alégrate de que esté en contacto con lo que quiere!

Probablemente la manera más fácil de guiar sea tener a mano una versión de las frases *de focusing* que aprendimos en los capítulos Cuatro y Cinco, convertidas en sugerencias para otra persona. Pero, por favor, *no* te limites a leerlas en orden! Si te parece que debes hacer una sugerencia en lugar de limitarte a escuchar, utiliza tu intuición para escoger la frase que pueda ser apropiada, y luego continúa escuchando un rato más.

- ◆ Frases guía

- > «Concédete un tiempo para sentir tu cuerpo».

- >* «Puedes preguntar, '¿Qué quiere ser percibido ahora?' o '¿Cómo estoy en relación a este tema?'»
- >- «Tómate un tiempo para decirle 'hola'».
- > «Quizás percibas cuál es la mejor manera de describirlo».
- >* «Observa si está bien que permanezcas con esto ahora».
- >• «Podrías sentarte junto a esto, con interés y curiosidad».
- >* «Tómate un tiempo para notar cómo se siente, desde su punto de vista».
- >* «Podrías preguntarle si tiene una cualidad emocional».
- >■ «Podrías preguntarle '¿Qué te pone tan _____?'»
Llena el espacio en blanco con el sentimiento apropiado o con la palabra que lo describa.
- >• «Podrías preguntarle qué necesita».
- >* «Podrías preguntarle a tu cuerpo qué sentiría si estuviera 'todo bien'».
- >* «Nota si te gustaría comprobar si puedes terminar el *focusing* en breve».
- >- «Podrías decirle que regresarás».

- > «Tómate un tiempo para agradecerle a tu cuerpo y a las partes que han estado contigo».

Ahora hablaré un poco más sobre las sugerencias guía específicas.

- «Tómate un tiempo para decirle 'hola'»

Esta es la frase guía más útil: «Tómale un tiempo para decirle 'hola'». Si vas a hacerle una única sugerencia guía a tu compañero/a, que sea ésta. Otra forma de decirlo sería «Fíjate si estaría bien que saludaras a 'eso'.» «Eso» se refiere a cualquier sensación sentida o sentimiento de cualquier tipo.

- *El que hace focusing:*
Estoy sintiendo un lugar apretado en mi pecho relacionado con mi presentación de mañana.
- *El oyente:*
Hay un lugar apretado en tu pecho.

- *El que hace focusing;*
Se siente asustado.
- *El oyente:*
Un sentimiento de miedo. Fíjate si estaría bien que saludaras a eso.

Lo maravilloso de esta sugerencia es que os recuerda, a ti y a tu compañero/a que la esencia del *focusing* es *estar*. Si te ves tentado a resolver el problema o a ayudar a tu compañero, o si éste se ve tentado a hacer un esfuerzo para solucionar los asuntos de su mundo interno, la frase «Fíjate si estaría bien que saludaras a eso» le recordará que debe dejar de intentar arreglar o resolver, y que

debe limitarse a entrar en contacto con el sentimiento tal como es ahora.

- *El que hace focusing:*
Tengo una sensación de ansiedad relacionada con mi trabajo.
- *El oyente:*
Estás percibiendo una gran sensación de ansiedad aquí, relacionada con tu trabajo.
- *El que hace focusing:*
Estoy intentando pensar lo que puedo hacer para que se sienta mejor.
- *El oyente:*
Fíjate si estaría bien que saludaras a esa sensación de ansiedad.

- **Regresar al cuerpo**

Es fácil perder contacto con el cuerpo en distintos puntos del proceso del *focusing*, y es maravilloso tener un compañero o compañera que te escuche y te recuerde que debes regresar tu percepción al cuerpo cuando sea necesario.

¿Cuándo es necesario hacer esto? Un buen momento es cuando tu compañero diga que se siente perdido. (En estos ejemplos estamos asumiendo que el que *hace focusing* se siente perdido en relación al proceso *de focusing*. El oyente respondería de otra manera si éste dijera que está perdido en relación a su vida o a algún problema de su vida).

- *El que hace focusing:*
No sé dónde me encuentro ahora.

- *El oyente:*
Quizás podrías simplemente sentir cómo te encuentras en tu cuerpo.

O bien:

- *El que hace focusing:*
Me siento perdida.
- *El oyente:*
Sería bueno que notaras cómo se está sintiendo tu cuerpo ahora.

Hay otros tres buenos momentos para recordarle a tu compañero/a que sienta su cuerpo. Los pensamientos, las imágenes, e inclusive las emociones, pueden llegar a alejar a las personas de la consciencia de su cuerpo.

Los Pensamientos

- *El que hace focusing:*
Tengo una sensación de enfado en el estómago.
- *El oyente:*
Eres consciente de una sensación de enfado.

- *El que hace Focusing:*
Estoy pensando que en realidad no es importante; no hay razón para estar enfadado.
- *El oyente:*
Y quizás puedas limitarte a percibir cómo se está sintiendo tu cuerpo en estos momentos.

Las imágenes

- *El que hace focusing:*
Veo un diseño de luz que fluye. Es ancho arriba y

abajo, y angosto en el centro. Hay destellos por todas partes.

- *El oyente:*

Hay un diseño de luz que fluye, con destellos por todas partes. Siente si este es el momento apropiado para percibir cómo se siente todo esto en tu cuerpo.

Las emociones

- *El que hace focusing:*

Hoy estoy muy triste.

- *El oyente:*

Fíjate si está bien que sientas en qué parte de tu cuerpo te estás sintiendo tan triste.

- **La sensación que te da la sensación**

Si el que *hace focusing* no es capaz de mantener una actitud interior de amistad y aceptación, necesita trasladar su percepción hacia esa parte interna que es incapaz de aceptar. Siempre que el que *hace focusing* tenga la sensación de no poder aceptar o de no gustar de lo que hay ahí, debería centrar su atención en *eso*.

- *El que hace focusing:*

Me gustaría deshacerme de esto.

- *El oyente:*

Quizás podrías limitarte a decirle 'hola' a este sentimiento de querer deshacerle de esto.

O:

- *El que hace Focusing:*

Estoy enfadado con este sentimiento de tristeza.

- *El oyente:*
Mira si puedes permanecer con este enfado.

- Sugerir preguntas que ayuden

Si tu compañero de *focusing* pide ayuda para pensar una buena pregunta para hacerle a su sensación sentida, que no cunda el pánico. *Cualquier* pregunta que le sugieras le resultará útil. Si la pregunta que sugieras no es la adecuada para esa persona en ese momento, probablemente el hecho de oírla le ayude a sentir cuál *es* la pregunta adecuada.

Recuerda, hacer preguntas sobre la sensación sentida llega *después* de haberla descrito, comprobado la descripción y percibido, si puedes permanecer con ella. La razón más frecuente por la cual no conseguimos nada es que hemos preguntado demasiado pronto.

He aquí tres preguntas muy útiles para hacerle a la sensación sentida:

- «Podrías notar si tiene alguna cualidad emocional». (Si es que no la has oído aún).

- «Podrías preguntarle qué la pone tan _____». Llena el espacio en blanco con la cualidad emocional que el que *hace focusing* ha utilizado.

- «Podrías preguntarle qué necesita de ti en este momento».

Siempre que sea posible, utiliza las palabras clave del que *hace focusing* en las preguntas que sugieras.

- *El que hace focusing:*
Estoy muy triste.

- *El oyente:*
Quizás quieras preguntarle «¿Qué le pone tan triste?». O:
- *El que hace focusing:*
Algo está presionándome aquí.
- *El oyente:*
Nota si te gustaría preguntarle. «¿Qué es tan importante para que me estés presionando así?». O:
- *El que hace focusing:*
Una parte de mí está enfadada por la situación en el trabajo.
- *El oyente:*
Nota si estaría bien preguntarle «¿Qué es lo que más te enfada de la situación en el trabajo?».

Fijate que el oyente no hace las preguntas. El oyente le *sugiere* preguntas a su compañero. Las preguntas del oyente ayudarán al que *hace focusing* a salir de sí mismo. Las sugerencias y las respuestas lo ayudarán a permanecer en el proceso interno.

Capítulo Diez

ESPECIAL PARA TERAPEUTAS

Si eres terapeuta y estás leyendo este libro, probablemente ya has pensado en cómo el proceso del *focusing* podría ayudarte en el trabajo con tus clientes. No necesitas convertirte en un «terapeuta de *focusing*» para poder incorporar el *focusing* como un aspecto más de tu trabajo. Probablemente ya hayas estudiado muchas otras técnicas y métodos y hayas utilizado los que consideraras apropiados para las necesidades de cada cliente. El proceso del *focusing* podría convertirse en otra de tus herramientas.

- Clientes «fáciles» y clientes «difíciles»

Como terapeuta, tendrás algunos clientes cuyas sesiones son un regalo para ti. No importa cuán difícil sean sus vidas, siempre consiguen que la sesión tenga algo de movimiento y claridad. Tú y tu cliente os sentís bien cuando la sesión llega a su fin, satisfechos y complacidos con el progreso que habéis hecho.

Luego están los clientes que parecen estar atascados, consigo mismos y contigo. No ves que avancen o cambien, ni en sus sesiones ni en sus vidas. Entonces te preguntan, «¿No debería estar pasando algo más?», y tú les aseguras, a ellos y a ti mismo, que a veces el cambio es

lento, y que es necesario ser pacientes. Estos no son los clientes que más te entusiasman; cuando llaman para cancelar una cita, una parte de ti siente alivio.

Es bastante cierto que a veces el cambio es lento, y que la paciencia es necesaria. Sin embargo, a menudo el proceso dolorosamente lento de estos clientes «difíciles» viene del hecho de que están desconectados de la fuente del cambio. O bien permanecen en sus cabezas, intelectualizando y analizando, o están atrapados en un ciclo de emociones repetitivas.

Los pensamientos y las emociones pueden acompañar el cambio, pero no son la fuente del cambio. La fuente del cambio es el cuerpo sentido en el momento presente. Con el uso de intervenciones sutiles y no intrusivas, puedes ayudar a que tus clientes entren en contacto con el nivel de experiencia de la sensación sentida en sus cuerpos. Quizás no consigas que todos tus clientes «difíciles» se vuelvan «fáciles», pero sentiréis más a menudo aquella sensación de que «algo» está sucediendo, aunque sea lentamente.

- «¿Y cómo te sentiste tú con respecto a eso?»

Un prerrequisito clave para *hacer focusing* es que tus clientes estén en contacto con sus propias perspectivas, con sus propios puntos de vista y con sus reacciones frente a las circunstancias a las que se enfrentan. Si tu cliente está hablando de lo que dijeron y sintieron otras personas, y narrando situaciones desde una perspectiva externa, sin mencionar sus propios sentimientos o reacciones, será muy difícil empezar a hacer *focusing* a partir de aquí. Invitarle a sentir su cuerpo en este momento probablemente le resultaría desconcertante.

Como puente, primero ayuda a tus clientes a tomar consciencia de su propia perspectiva. Cuando tu cliente te haya narrado una historia sobre lo que hicieron otras personas, podrías preguntarle: «¿Y cómo te afectó eso a ti?» o «¿Cómo reaccionaste a eso?» o «¿Cómo te sentiste cuando eso sucedió?».

Esto puede requerir de un poco de paciencia. Estoy segura que ya habrás observado que cuando los sentimientos son un territorio poco familiar, no aparecen fácilmente por el simple hecho de que los invites a hacerlo con una pregunta.

La respuesta a tu pregunta de «¿Y cómo te afectó eso a ti?», el cliente podría responder: «Bueno, ya era demasiado tarde, no se podía hacer nada al respecto». Sencillamente no es consciente de que no ha expresado sus propios sentimientos. Necesitas insistir suavemente: «Sí, ya era demasiado tarde. ¿Y cómo te sentiste tú?»

Los clientes que no están familiarizados con el lenguaje de los sentimientos podrían necesitar que tú le des forma al proceso. Quizás tengas que adivinar sus sentimientos y asegurarte de que tengan el espacio para modificar lo que tú has dicho: «Me imagino que le habrás sentido muy triste por eso. ¿Es 'triste' la palabra apropiada?».

- «¿Y cómo te afecta eso ahora?»

Otro prerequisite, aparte de ser capaz de acceder a los sentimientos y de saber expresarlos, es ser capaz de acceder y poder expresar los sentimientos *del presente*.

- *Cliente:*

Me he pasado la semana sintiéndome desilusionada.

- *Terapeuta:*

Mmm... Desilusionada.

- *Cliente:*
Prefiero decirle a la gente que me siento desilusionada antes que decir que me siento deprimida. A mi hijo le resulta mucho más fácil oír la palabra «desilusionada».
- *Terapeuta:*
Me pregunto si te estarás sintiendo desilusionado o deprimido en estos momentos.

En este diálogo, la cliente empieza expresando un sentimiento desde su propia perspectiva, y queda claro si lo está sintiendo en el presente, aunque podría ser así. Sin embargo, luego pasa a hablar de la reacción de su hijo ante las palabras que utiliza, en lugar de hablar de su desilusión en el presente. Entonces el terapeuta interviene, invitándola a percibir lo que está sintiendo en el presente.

Ser consciente de los sentimientos actuales, al igual que sentir desde la propia perspectiva, puede requerir de práctica por parte del cliente, y de paciencia por la tuya.

- **Incorporar el cuerpo**

Cuando tu cliente haya expresado sentimientos del momento actual, te resultará fácil y natural invitarlo a notar cómo aloja en su cuerpo estos sentimientos.

- *Terapeuta:*
Me pregunto si le estás sintiendo desilusionadas en estos momentos.
- *Cliente:*
Sí, en realidad es así.
- *Terapeuta:*
¿Y podrías notar en qué parte de tu cuerpo estás sintiendo esa desilusión?

◆ *Cliente:*

Bueno... más que nada en el corazón.

¿Y ahora qué sigue? Mira la sección “Guiar” en el capítulo anterior para recordar algunas de las sugerencias que hemos utilizado para ayudar a una persona a permanecer con la sensación sentida al hacer *focusing*. Desde luego, puedes adaptarlas a las necesidades de las circunstancias. Un terapeuta me contó, por ejemplo, que aunque sugerir que alguien le diga 'hola' a un sentimiento suena bien en el contexto de un taller de *focusing*, en una sesión de terapia suena raro. (En lugar de eso, prueba «Quizás sería bueno que reconocieras eso»).

He aquí una posible continuación para la sesión sobre el sentimiento de desilusión, que te mostrará algunas de las sugerencias *de focusing* que podrías utilizar.

* *Terapeuta:*

Ah, sí, lo estás sintiendo en el corazón. Quizás podrías comprobar si la palabra «desilusión» es la que mejor describe lo que sientes en el corazón en estos momentos.

* *Cliente:*

[Pausa, los ojos cerrados.] Ahora mismo me estoy sintiendo muy triste exactamente aquí.

• *Terapeuta:*

Podrías notar si te parece bien que permanezcas con ese sentimiento triste en tu corazón.

• *Cliente:*

[Unas lágrimas empiezan a caer lentamente.] Me parece bien permanecer con esto.

• *Terapeuta:*

[Después de un silencio respetuoso.] Podrías pregun-

tarle a ese sentimiento triste si hay algo que quiera que tú sepas.

• *Cliente:*

Sí... Esto suena raro, pero dice que quiere que yo me serene, ¡y escuche los latidos de mi corazón!

• *Terapeuta:*

¡Ah!

• *Cliente:*

[Más lágrimas.] He estado escuchando tanto a los demás...

• *Terapeuta:*

El lugar triste de tu corazón dice que desea que te serenes y escuches los latidos de tu corazón.

• *Cliente:*

Sí...pero ya no está triste.

• *Terapeuta:*

¿Cómo se siente ahora?

Cliente:

Se siente... Ahora hay una cierta levedad aquí. Un sentimiento de esperanza. Hay esperanza.

• Escuchar

Estoy segura de que has notado que, en el diálogo de arriba, el terapeuta a veces repite las palabras del cliente. Escuchar, o escuchar activamente, o reflejar los sentimientos, o el reflejo empático, es una técnica que se enseña en muchos cursos de terapia y es un aspecto importante muchos enfoques terapéuticos. Si se hace bien, puede facilitar enormemente las cosas. Si se hace mal, puede hacer que el terapeuta suene mecánico, distante

o poco profesional. Naturalmente, ¡recomendamos que se haga bien!

Hemos visto que el *focusing* requiere que uno «permanezca con» la percepción interna. El reflejo del oyente puede ayudar al cliente a permanecer con el sentimiento o la sensación expresados. (Consulta la sección «Escuchar» del capítulo anterior). Decidir reflejar los sentimientos del momento puede ayudar a que el cliente permanezca con ellos y los explore, en lugar de caer en el autoanálisis o la autocrítica.

- **Buscar el «filo» de la experiencia al escuchar**

En el Capítulo Uno describí la investigación que llevó al desarrollo del *focusing*. Se observó que en algún punto de la sesión, los clientes que tuvieron éxito con la terapia *hablaban más lentamente, se expresaban con mayor dificultad* y empezaban a *buscar las palabras adecuadas* para describir algo que estaban sintiendo en ese momento. Puedes facilitar enormemente el proceso de cambio en tus clientes si buscas y promueves estos momentos, que Gendlin llama el «filo» de la experiencia.

Tu cliente probablemente no comprenda todavía el valor de los momentos en que busca palabras que describan algo que está sintiendo en el presente. Quizás se de prisa para acabar pronto, ansioso por llegar a algo más claro y explicable. Tú puedes ayudarlo a valorarlos, y a que permanezca con esta rica fuente de profundidad interior.

Imagina, por ejemplo, que un cliente dice algo así: «Creo que esto es una especie de negación. Estoy sintiendo.. es algo difícil de describir... como una pared aquí dentro. No, no es exactamente eso. Es,...es...no lo sé. Es

que ahora es muy vago. Supongo que me estoy resistiendo».

¿Cómo responderías a esto? Fíjate en las dos oraciones del principio y del final: «Creo que esto es una especie de negación» y «Supongo que me estoy resistiendo». Las palabras «creo» y «supongo», así como la jerga psicológica («negación» y «resistiendo»), son señal de que estas frases provienen de la mente del cliente. Pero el segmento del centro («Estoy sintiendo... es algo difícil de describir... como una pared aquí dentro. No, no es exactamente eso. Es,, es... no lo sé. Es que ahora es algo muy vago.») parece indicar un contacto directo con la sensación sentida.

Como hemos visto, es difícil permanecer con las sensaciones sentidas. Se necesita tener mucha fe para valorar algo tan vago.

Es aquí donde el terapeuta puede ayudar enormemente. Cualquiera de las siguientes respuestas apoyaría mucho al proceso de este cliente: «Es como una pared ahí dentro, pero no es exactamente eso», «Estás sintiendo algo vago», «Es como si algo te detuviera, quizás, o te desconectara», o «Podrías limitarte a permanecer con esa sensación difícil de describir».

Fíjate que las primeras tres respuestas son todas formas de escuchar o reflejar, y la cuarta es una amable sugerencia de permanecer con algo. Cuando escoges reflejar el «filo» de la experiencia, tu cliente se siente animado a permanecer con ella.

Por otro lado, la siguiente respuesta *no* facilitaría el *focusing* de este cliente: «Tú crees que esto es una forma de negación». Escoger reflejar una afirmación mental y analítica no ayuda a que el cliente profundice en el proceso de *focusing*.

- Valorar el NO de tu cliente

Cuando reflejes lo que escuches y hagas sugerencias para guiar, asegúrale de estar abierto a la posibilidad de que lo que estás ofreciendo no sea lo más adecuado para tu cliente, que no «encaje». El *focusing* nos enseña que es más importante que el cliente permanezca en el proceso de mirar lo que hay dentro y comprobarlo con la sensación sentida, ¡que tener razón como terapeuta!

Por la naturaleza de tu función, tus palabras tienden a tener más peso para tu cliente que, por ejemplo, las sugerencias de un amigo. Para compensar esta tendencia, podrías sugerirle ocasionalmente que verifique tus palabras con la sensación que hay en su cuerpo, tal como lo hace con sus descripciones.

- *Cliente:*

Me siento realmente como... atrapado, supongo.

- *Terapeuta:*

Como si te pudieras estar sintiendo muy impotente.

- *Cliente:*

Supongo que sí.

- *Terapeuta:*

Podrías comprobar con tu cuerpo si la palabra «impotente» es adecuada; quizás sientas que «atrapado» encaja mejor.

- *Cliente:*

No, ninguna de las dos... eh... Es más bien algo así como...

Fíjate especialmente en las ocasiones en que tu cliente quiere decirte: «No, no es exactamente eso». Obviamente, sería absurdo interpretar esto como una resistencia

o como un problema de transferencia contigo. Este «no» no tiene nada que ver contigo, ciertamente no de una forma negativa. Es una señal de que tu cliente está en contacto con algo que es más de lo que las palabras pueden describir fácilmente, y de que confía en ti lo suficiente como para concederse un tiempo para sentirlo más profundamente. Si eres capaz de bienvenir y valorar el «no» de tu cliente, estarás estimulando la sutil diferenciación de experiencias que permite que el proceso de *focusing* avance.

- Cuando tu cliente no siente lo suficiente

El movimiento y el cambio en la terapia pueden ser difíciles cuando tu cliente está desconectado de sus propios sentimientos. El *focusing* ofrece formas de ayudar a facilitar una mayor consciencia de los propios sentimientos. Notarás que estás tratando con una persona que necesita este tipo de ayuda cuando pruebes hacer algunas de las sugerencias que hemos mencionado y te encuentres con un vacío.

- *Cliente:*
Realmente me hicieron pasar un mal rato.
- *Terapeuta:*
¿Y cómo te sentiste cuando eso sucedió?
- *Cliente:*
Sentí que deberían meterlos en la cárcel.
- *Terapeuta:*
¿Y cómo te estás sintiendo ahora?
- *Cliente:*
No lo sé.

Este probablemente no sea tanto un problema de resistencia como un problema de falta de familiaridad con el proceso de sentir. Parte de tu trabajo, entonces, consiste en facilitar esa capacidad de sentir. Nuestra técnica para lograr esto es guiar al cliente a través de un ejercicio de sentir (mira «Armonizar» más adelante en este capítulo). Si has guiado a tu cliente hacia la consciencia del cuerpo, y continúa sin sentir «nada», existen dos técnicas que probablemente te resulten de mucha utilidad: Sentir la diferencia y sentir algo positivo.

Sentir la diferencia

Lo más fácil de sentir es una *diferencia*: el cliente no necesita saber lo que está sintiendo, sólo debe notar que es diferente a otra cosa que siente.

- *Cliente:*
(Después de haber sido guiado a través del armonizar).
Sólo siento un vacío en la garganta, el pecho y el estómago.
- *Terapeuta:*
Está bien. Entonces podrías tomarte un tiempo para simplemente sentir tu garganta. Y después fíjate si el vacío que sientes ahí es diferente al vacío que sientes en el pecho.
- *Cliente:*
Los siento casi iguales.
- *Terapeuta:*
Aja. Y ahora siente tu pecho. Y luego nota si la forma en que sientes el vacío en tu pecho es diferente a la forma en que sientes el vacío en el estómago.

- *Cliente:*
Bueno, de hecho, mi estómago está un poco apretado...

Sentir algo positivo

Es interesante observar que, cuando nos preguntan cómo nos sentimos, a menudo tendemos a ignorar los sentimientos positivos. Es comprensible que cuando se le pide al cliente, en el contexto de la terapia, que busque un sentimiento, éste busque uno negativo o desagradable. Pero cuando *el proceso de sentir* necesita práctica, es importante ser consciente de los sentimientos experimentados como placenteros o positivos.

- *Cliente:*
[Después de haber pasado por el “armonizar”.] No siento nada ahí dentro, al menos nada de lo que yo sea consciente.
- *Terapeuta:*
Podrías notar si quizás estás sintiendo algo positivo ahí dentro, algo como abierto y relajado o tranquilo.
- *Cliente:*
Bueno, en realidad, me siento muy abierto en el pecho.
- *Terapeuta:*
Entonces podrías estar un momento con esa sensación abierta en el pecho.
- *Cliente:*
Sí, eso me hace sentir bien... Y ahora estoy notando que mi estómago está un poco apretado.

- Cuando tu cliente siente demasiado

Las emociones fuertes y los procesos catárticos son bienvenidos en la terapia, como lo atestiguan las omnipresentes cajas de pañuelos de papel, pero hay ocasiones en las que tu cliente puede estar experimentando emociones fuertes o intensas de una manera que bloquea el progreso. A veces esto se debe a que el cliente se asusta por la intensidad de sus sentimientos y detiene el proceso. Otras veces la intensidad de los sentimientos interfiere con la capacidad del cliente de percibir las sutiles distinciones, al igual que la música a un volumen muy alto impide que uno oiga los detalles de la melodía.

La clave que el *focusing* ofrece es la desidentificación. Esta es la diferencia entre «estoy triste» y «una parte de mí está triste». La desidentificación le otorga al cliente la capacidad de experimentar el sentimiento con la misma *fuera*, pero desde una perspectiva ligeramente distinta. El cliente se convierte en el observador o el testigo del sentimiento, sin disminuir ni negar su intensidad.

Existen varias técnicas que ayudan a esta desidentificación. Una de ellas es invitar al cliente a notar *en qué parte de su cuerpo* siente la emoción, porque así su percepción se torna más localizada.

Fíjate cuando oigas «Estoy...», como por ejemplo «Estoy triste.», «Estoy enfadada.», «Estoy asustado.» Invita a tu cliente a intentar decir: «Una parte de mí está...» o «Una parte de mí se siente...».

- *Cliente:*

Me estoy empezando a agobiar. ¡Es que estoy tan aterrada!

- *Terapeuta:*

¿Podemos decir que hay una parte de ti que está tan aterrada?

- *Cliente:*
Es una parte muy grande.
- *Terapeuta:*
Sí, es una parte realmente grande.

- *Cliente:*
Está bien (respira profundamente). Lo puedo decir.
Estoy aterrada de...

Fíjate que esta cliente siente más sobre el estar «aterrada» después de lograr una cierta perspectiva sobre el tema a través de la desidentificación, y esto es bastante frecuente.

Lee «Tener una relación con tus sentimientos» y «Ser amigo de tu sensación sentida» en el Capítulo Tres.

- Empezar la sesión

Armonizar

Es bueno «armonizar» el *focusing* al principio de la sesión, especialmente cuando el cliente te ha dicho: «No tengo ni idea de lo que quiero trabajar. Puedes sugerirle la posibilidad de realizar un proceso para entrar en contacto con algo y, cuando el cliente esté de acuerdo, dile algo así como:

«Entonces tómate tu tiempo para ponerte cómodo en la silla... Y poco a poco deja que tu percepción vaya entrando en tu cuerpo, podrías empezar por sentir tus manos... y tus pies... sintiendo el contacto de tu cuerpo con la silla... Ahora deja que tu percepción entre en el área de tu cuerpo que comprende tu garganta, tu pecho, tu estómago y tu abdomen. Y deja que tu percepción des-

canse suavemente en toda esa área central. Y quizás podrías hacer una pequeña invitación aquí, diciendo por ejemplo; «¿Qué hay aquí ahora?» o «¿Qué desea ser percibido ahora?». Después espera, y cuando percibas *algo*, podrías hacérmelo saber.

Habla lentamente, haciendo pausas. El ritmo y el tono de tus palabras facilitarán el proceso de tu cliente. Quizás incluso desees seguirlo en tu propio cuerpo. Cuando digas «Quizás podrías empezar por sentir tus manos», siente tus propias manos, y así sucesivamente. Esto le dará un ritmo natural a tus palabras y te ayudará a incluir tu propia percepción interior en el proceso de la terapia. Mira la sección «Las sensaciones sentidas del Terapeuta» que está más adelante en este capítulo.

Despejar el espacio

También puedes utilizar un proceso del *focusing* llamado «despejar el espacio» cuando un cliente te diga: «No tengo nada de qué hablar esta semana». Despejar el espacio es una manera de hacer inventario de lo que está pasando.

Empieza de la misma manera que en el armonizar que acabamos de explicar. Luego, después de haber invitado a la percepción a entrar en la parte central del cuerpo, pregunta: «¿Qué es lo que te impide sentirte maravillosamente bien en relación a tu vida?»

Mientras el cliente va identificando cosa por cosa, el terapeuta lo invita a reconocerlas de alguna manera, y luego dejarlas a un lado por el momento, como quien deja un momento en el suelo algo que estaba llevando a cuestas. Cuando el cliente asiente o da alguna señal de que ya la ha dejado, el terapeuta dice: «Entonces, ¿qué otra cosa hay que te impida sentirte maravillosamente

bien en relación a tu vida?». Si el cliente encuentra dificultad para dejar algo de lado, la imaginación podría ayudarlo; algo así como: «Podrías imaginar que vas dejando cada cosa en la mesa o en un estante junto a ti».

En este proceso, el cliente podría empezar de una forma natural a trabajar con algo, y por descontado que eso estaría bien. Sin embargo, si completa el proceso de ir dejando a un lado todo lo que aparezca y luego dice algo así como: «Eso es todo», entonces el terapeuta puede pedirle que escoja una de esas cosas para trabajar sobre ella. Una manera de invitar a esto es diciendo: «Imagínate que hay un imán en el centro de tu cuerpo. Siente cuál es la cosa que está atrayendo con más fuerza ahora».

Mira también «No puedo concentrarme en una sola cosa; están pasando demasiadas cosas» en el Capítulo Ocho.

- Promover una actitud amable

Uno de los regalos del *focusing* es que permite que tu cliente tenga una relación más amable y acogedora consigo mismo. Puede ser devastador oír a un cliente rechazar su propia experiencia interna, más aún cuando sabemos que esta dureza consigo mismo retrasará el proceso de cambio: «Es estúpido sentirse así.», o «Ojalá desapareciera esta rabia.», o «Me cuesta tanto expresarme.»

El primer paso hacia la amabilidad es la desidentificación: «Entonces, hay una parte de ti que siente que es estúpido sentirse así», o «Entonces, hay una parte de ti que quisiera que esta rabia desapareciera», o «Entonces, hay una parte de ti que siente que tienes dificultad para expresarse, y eso no le gusta». Este mero proceso probablemente produzca un cambio en el cliente.

Luego puedes invitar a tu cliente a aceptar el sentimiento que está rechazando, utilizando un lenguaje que sea apropiado para tu entorno, como por ejemplo: «Entonces podrías ver si eres capaz de dejar que tu rabia permanezca ahí sólo por un momento, con la idea de que *cambiará* una vez que hayas oído su mensaje».

Sin embargo, si el rechazo persiste, éste debe convertirse en el objeto de la atención.

- *Cliente:*

Ojalá mi rabia desapareciera.

- *Terapeuta:*

Entonces, hay una parte de ti que desea que tu rabia desaparezca. Podrías ver si eres capaz de dejar que tu rabia permanezca ahí sólo por un momento, con la idea de que *cambiará* una vez que hayas oído su mensaje.

- *Cliente:*

No puedo. No quiero sentir rabia.

- *Terapeuta:*

Está bien. Entonces quizás puedas reconocer esa parte de ti que no desea sentir rabia, y ver si hay más sobre esto.

- *Cliente:*

Siento que... siento que si la gente ve que siento rabia, entonces puede hacerme daño.

Quizás haya otros momentos en los que, incluso cuando no existan señales de dureza, intuyas que un poco de amabilidad interior sería beneficiosa para el proceso. Estos suelen ser momentos en los que surge en el cliente algo que éste percibe como vulnerable, tierno o sensible de alguna manera.

- *Cliente:*
Estoy sintiendo algo aquí (señala su pecho) que se siente muy tímido.
- *Terapeuta:*
[En un tono de voz muy suave.] Sí, hay algo ahí y se siente muy tímido.
- *Cliente:*
[Con lágrimas.] Lo estoy sintiendo muy tierno y vulnerable en este momento.
- *Terapeuta:*
Y quizás podrías ser amable con ese lugar tierno y vulnerable, y simplemente hacerle saber que estás con él.

- **Facilitar la relación interior**

La sugerencia «Quizás podrías ser amable con ese lugar tierno y vulnerable, y simplemente hacerle saber que estás con él» es un ejemplo de un trabajo muy poderoso del *focusing* llamado «facilitar la relación interior».

Esto ayuda a que tu cliente desarrolle una relación positiva y cariñosa con su ser interior. Hazle sugerencias amables que faciliten esta relación, como por ejemplo: «Podrías permitir que esa parte de ti sepa que la estás escuchando».

Aquellos que estén familiarizados con el trabajo del «niño interior» verán la similitud. La diferencia estriba en que aquí no hay necesidad de personificar a la sensación sentida como un niño. Si el cliente la percibe como un niño, bienvenido sea, pero si no es así, de todas maneras puede ser tratada con amabilidad y aceptación, y ser escuchada. Para muchas personas hacer esto es más fácil que sentir al niño interior y luego darle una atención

amorosa. De manera que encontrarás gente que considere difícil trabajar con el niño interior, pero no tenga ninguna dificultad para desarrollar una relación cariñosa con una sensación sentida tímida, triste o vulnerable.

- **Facilitar pasos de acción**

El proceso de percepción interior está incompleto si no conduce a una nueva forma de comportarse y de vivir. En las primeras etapas del cambio es importante simplemente sentir cómo están las cosas. Más adelante tu cliente estará preparado para llevar su nueva percepción hacia una acción en su vida. Ella te avisará cuando haya llegado a esa etapa.

- *Cliente:*

Siento como si estuviera haciendo un refrito de las mismas cosas una y otra vez, pero sin lograr ningún cambio.

- *Terapeuta:*

Suena como si estuvieras sintiendo que ha llegado el momento de realizar alguna acción. ¿Correcto?

- *Cliente:*

Sí, exacto.

- *Terapeuta:*

¿Qué te parece si me cuentas cuáles son tus intenciones, qué es lo que te gustaría ver?

- *Cliente:*

Me gustaría abrirme más a mi marido, de una manera constante.

- *Terapeuta:*

¿Se trata de una intención?

- *Cliente:*
Bueno, sí, sé que tengo que hacerlo.
- *Terapeuta:*
Entonces, es en realidad un compromiso, ¿no?
- *Cliente:*
Sí
- *Terapeuta:*
Entonces podrías concederte un momento para notar cómo sientes en tu cuerpo el hecho de abrirte más a tu marido de una manera constante, si es que asumes ese compromiso. Nota qué sientes en tu cuerpo al dar el paso de asumir este nuevo compromiso.
- *Cliente:*
Es una sensación agradable. Muy sólida, especialmente en los brazos.
- *Terapeuta:*
Entonces límitate a sentir esta sensación agradable y sólida. Y deja que tu imaginación avance hasta la semana que viene, y nota qué pasos específicos surgen de este compromiso y de esta sensación.

El *focusing* y la terapia no están separados de la vida. La vida humana es una interacción entre el sentimiento y la acción. Quizás nuestros clientes necesiten vivir durante un tiempo con una nueva forma de ser y con la acción que emerge de ella, antes de que puedan procesar más. Como dice Helene Brenner, «A veces las respuestas llegan a través de la acción. Algunos resultados no aparecen solamente a través del proceso».

- Empezar a trabajar de una nueva manera
Las sugerencias ofrecidas aquí podrían ser totalmente

compatibles con la manera que tú ya tienes de trabajar con tus clientes, o podrían representar un cambio de algún tipo en la actitud y el lenguaje. Si has estado trabajando con alguien durante un largo período, quizás quieras presentarle esta nueva manera de trabajar diciéndole: «Hoy vamos a probar algo diferente y a ver cómo lo sientes. Durante la sesión de hoy, te voy a invitar a que le prestes más atención a lo que siente tu cuerpo. No te preocupes, no hay manera de hacer esto mal»

En la mayor parte de los casos, sin embargo, no será necesario explicitar los cambios que estás haciendo, porque podrás integrarlos en tu forma de trabajar. La parte de la sesión en la que hagas *focusing* parecerá casi como una sesión normal, quizás con algunas frases agregadas. La que podría ser radicalmente distinta es la parte correspondiente al cliente.

- Las sensaciones sentidas del terapeuta

Introducir el *focusing* en tu terapia no tiene que ver solamente con las sensaciones sentidas de tus clientes. También tiene que ver con las tuyas. El que tú estés presente en tu cuerpo durante las sesiones puede ser muy beneficioso en muchos aspectos.

- Agudizando tu intuición. Al escuchar a tu cliente estando presente en tu cuerpo, puedes percibir sentimientos o imágenes que no provienen de tu mente lógica. Puede haber un momento en el que sientas que estaría bien compartirlos con tu cliente, con la actitud de que podrían o no encajar, pero si lo hacen pueden ayudar a que el proceso avance.

A veces podrías incluso llegar a percibir sensaciones sentidas en tu cuerpo que no son tuyas. Esto suele suceder

cuando el cliente no está en contacto con algo que está sintiendo. En esos casos, puedes invitar a tu cliente a percibir la sensación en él y, cuando lo haga, sentirás casi como si se liberara en tu propio cuerpo.

- *Cliente:*

Ella me dejó hace un mes, y realmente no siento gran cosa.

- *Terapeuta:*

No sé si esto encaja para ti, pero estoy sintiendo un peso en el pecho.

- *Cliente:*

Sí, hay una especie de peso... ¡Oh, no tenía ni idea de que hubiera tanto enfado aquí!

- Reconocer y aceptar tus propios problemas.

Escuchar a tu cliente hará que surjan tus propios temas. *El focusing* puede ayudarte a reconocer y aceptar tus propios sentimientos y reacciones a medida que vayan siendo activadas por el trabajo de tu cliente. En la mayoría de los casos, las pondrás a un lado, guardándolas para un momento en que puedas hacer tu propio proceso. Habrá otras veces, sin embargo, en que el hecho de compartir tus propias reacciones personales con tu cliente realce su trabajo y vuestra relación. En cualquiera de las dos situaciones puede ser muy importante que primero seas consciente de lo que estás sintiendo.

Hubo un tiempo, cuando tenía cuarenta y pocos años, en el que me encontraba pasando por un proceso muy emocional sobre si tener o no un hijo. Un día, haciendo una sesión de *focusing* con una mujer que estaba trabajando sobre su relación con un hijo de catorce años, las lágrimas brotaron repentinamente de mis ojos. Con suavidad y en silencio reconocí mis sentimientos. Un instante después, fui capaz de volver a poner toda mi atención

en la mujer. Más tarde, en mi propia sesión de *focusing*, exploré el significado de aquellos sentimientos y me di cuenta de que tenían que ver con la tristeza de saber que quizás yo nunca tuviera esa relación.

* Facilitar tu presencia. La relación terapéutica ideal depende de que estés presente como ser humano. Tu propio estilo y modalidad determinarán cuánto de tu presencia le expresas a tu cliente, y cómo la expresas. Tu experiencia de estar presente, de estar ahí como persona, realzará cualquier modalidad de terapia que utilices. Ser consciente de tu cuerpo te coloca en el presente, en el ser vivo y real, y eso es un regalo.

Tus clientes sólo pueden crecer tanto como tú lo hagas. Utiliza el *focusing* contigo mismo, tanto en tus sesiones con clientes como para ti solo, y disfrutarás de las recompensas de ser un mejor terapeuta y al mismo tiempo una persona en constante evolución.

Capítulo Once

SI ESTÁS EN TERAPIA

Ahora que conoces el *focusing*, eres capaz de apreciar y honrar esos momentos de trabajo interior en los que sientes *algo*, incluso cuando no sabes lo que es. Sabes cómo hacer para no dejar pasar esos momentos, para no tener prisa en ver las cosas claras. Estos son lugares de riqueza, y encontrarlos es como encontrar una veta de oro. La psicoterapia es el lugar ideal para obtener apoyo mientras exploras esos «lugares borrosos» con el *focusing*.

Muchas personas han encontrado que su terapia se vuelve más satisfactoria cuando han aprendido el *focusing*. Esto es cierto tanto si tu terapeuta conoce *el focusing* como si no, y tanto si tú mencionas el *focusing* como si no lo haces. Si estás en psicoterapia ahora o si piensas empezar, he aquí algunas maneras en que el *focusing* puede ayudarte en la terapia.

- **Cómo entrenar a tu terapeuta**

Algunos de los procesos *de focusing* pueden ser distintos a la manera de trabajar de tu terapeuta. Ahora que conoces el *focusing*, puedes decirle a tu terapeuta que te gustaría contar con su apoyo para probar algo nuevo. Podrías, por ejemplo, mostrarle este libro y explicarle

que te gustaría intentar usar este proceso en tu trabajo. O quizás prefieras introducir partes de la actitud del *focusing*, sin siquiera mencionarlo. He aquí algunas cosas específicas que puedes pedir.

- Empezar la sesión

¿Cómo empezarás la sesión ahora? ¿Hablarás primero o lo hará tu terapeuta? ¿Hablarás de lo que estás sintiendo en estos momentos, de lo que ha sucedido desde tu sesión anterior, o de algo que sugiera tu terapeuta?

Podrías decirle que te gustaría empezar al menos algunas de las sesiones cerrando los ojos y sintiendo tu cuerpo en silencio. Podrías decirle que no es necesario que el o ella digan nada durante esos momentos. Podrías invitarlo/a a que te pregunte, al principio de la sesión, si es que te gustaría empezar de esta manera. Incluso podrías pedirle que te guíe a través de «armonizar» tal como se ha descrito en el Capítulo Diez.

Una mujer contó: «Realmente me gusta lo que sucede cuando me acuerdo de sentir en mi cuerpo al empezar la sesión, pero a menudo me olvido de hacerlo. Me enrolló contando cómo me fue durante la semana, por eso le he pedido a mi terapeuta que me lo recuerde preguntándome: '¿Hoy te gustaría empezar sintiendo tu cuerpo?'. Siento que utilizo la sesión de una manera más productiva cuando la inicio desde dentro.»

- Momentos de silencio

Se necesita tiempo para sentir la reacción de tu cuerpo frente a algo, o para permitir que se forme la sensación sentida, o para encontrar las palabras adecuadas para

describir una sensación. Tus sesiones de terapia necesitan tener pausas, momentos de silencio, para que puedas sentir por dentro.

Puedes decirle a tu terapeuta que puede haber ocasiones en las que estés sintiendo algo y necesites tiempo para ponerlo en palabras, y dile que en esas ocasiones te gustaría que él o ella te ayuden permaneciendo en silencio contigo.

Dicho crudamente, le estás pidiendo a tu terapeuta que esté dispuesto a quedarse callado algunas veces. Si tu terapeuta no está dispuesto a hacer esto jamás, escucha con atención cuáles son sus razones. Quizás tenga buenas razones, pero si encuentras que no las tiene, recuerda que tú eres la única persona responsable de tu propio crecimiento personal. Tienes derecho a pedir lo que necesitas, y a conseguirlo o, si no lo consigues, a comprender por qué.

- Cuando estás confuso o no ves las cosas con claridad

Sentirse confundido o confuso es una señal de que debes sentir en tu cuerpo. Ahora que conoces *el focusing*, te das cuenta que los lugares de confusión tienen un gran potencial. Cuando encuentras algo borroso en tu interior, algo difícil de decir o de describir, es ahí donde debes permanecer durante un rato.

Sin embargo, es fácil olvidar esto. Cuando te encuentras confundido, ¡lo que percibes es básicamente la confusión! Puedes pedirle a tu terapeuta que te ayude a acordarte de esto. Puedes decirle: «Siempre que me sienta confuso o poco claro, me gustaría que me recuerde que debo sentir en mi cuerpo en esos momentos. Me encanta-

ría que me recordara que puedo disminuir la velocidad y permanecer con la confusión».

- Sentirse en la libertad de decir:
«No, no es exactamente eso»

Probablemente ya hayas notado que tu terapeuta no está ahí para darte respuestas. Está ahí para proporcionarte un entorno seguro y acogedor donde puedas realizar tu búsqueda interior. Pero puede ser muy fácil caer en una actitud de ver a tu terapeuta como si fuera un experto que sabe más que tú sobre cómo deberías ser. Esto se debe a que nuestra sociedad apoya un modelo de «experto» en lugar de «compañero» en la mayor parte de las relaciones, y se requiere mucho coraje y consciencia para recordar que tú eres el responsable de tu vida, pase lo que pase.

La manera más fácil de recordar esto en la terapia es comprobando las palabras de tu terapeuta con la sensación en tu cuerpo, y luego sentirte con la libertad de decir: «No, no es eso» o «No es exactamente eso, es más...»

- *Tú:*
No sé por qué estoy tan deprimida esta semana.
- *Terapeuta:*
Me pregunto si tiene que ver con tus sentimientos de tristeza por la separación con tu marido.
- *Tú:*
[Comprobándolo con su cuerpo.] No, no es exactamente eso. Tiene que ver con la separación, pero no es tristeza... Es más miedo.... miedo de perderme otra vez. como me sucedió en esa relación.

- Continuar con tu trabajo entre sesiones

Una de las desventajas de la terapia es que (normalmente) tiene lugar una vez por semana y, entre sesión y sesión, ¡tienes que vivir tu vida! *El focusing* te ayuda a acompañar a tus sentimientos siempre que aparecen y te permite hacer «los deberes» al continuar tu trabajo interior entre tus sesiones de terapia.

Quizás descubras que los sentimientos fuertes como el pánico o la tristeza tienden a aparecer por la noche o cuando estás con otras personas (momentos poco adecuados para llamar a tu terapeuta). Cuando esto te suceda, límitate a decirle «hola» a los sentimientos. Reconoce que debe haber una buena razón para que aparezcan con tanta fuerza en este momento. Imagina que puedes rodearlos cálidamente con tu brazo. Dite a ti mismo: «Sí, una parte de mí se siente así». Si estás solo, concédete un momento para estar con estos sentimientos, para describir cómo los sientes en tu cuerpo, y preguntar: «¿Qué quieres hacerme saber ahora?». Los sentimientos abrumadores pueden ser manejados fácilmente con este tipo de amable atención.

Si estás con gente cuando aparecen estos sentimientos fuertes, primero respira profundamente. ¡Con cuánta frecuencia nos olvidamos de respirar! Luego dile silenciosamente a tus sentimientos: «Hola, sé que estáis ahí». Probablemente sientas que los sentimientos se relajan un poco. Dependiendo de la relación que tengas con la gente con la que estás, podrías decirles lo que te está pasando: «Me acaba de venir una sensación de pánico, necesito un poco de tiempo para respirar.» Si es necesario, puedes hacer una cita interior con tus sentimientos: «No puedo estar con vosotros ahora, pero en media hora estaré solo en el coche y entonces podré oíros.» ¡Después no faltes a la cita!

- La sanación continua

A medida que la terapia va progresando, el *focusing* puede apoyar y estimular los cambios positivos que experimentes. Probablemente descubras que estás cambiando de las siguientes maneras:

- Eres consciente de lo que sientes cuando lo sientes, en lugar de sentirte insensible en ese momento y luego tener una reacción tardía unos días o unas semanas más tarde.

- Aceptas mejor tus propias opiniones y tu propia perspectiva de las cosas, en lugar de pensar que tienes que ver el mundo como lo ven otros.

- Eres más capaz de tener sentimientos encontrados, como sentir al mismo tiempo miedo y emoción con respecto a las nuevas decisiones que has tomado en tu vida.

- Eres más merecedor de amor, apreciación y respeto, y eres más capaz de dar esto a otros.

- Posees una reserva interior de fuerza y flexibilidad, por lo tanto eres capaz de manejar los altibajos de la vida sin que te aplasten.

- Eres capaz de sentirte feliz durante largos períodos de tiempo sin preguntarte cuando llegará el desastre.

Al principio probablemente experimentes estos y otros cambios positivos en pequeñas dosis, durante períodos cortos. Los cambios en la vida suelen seguir el patrón de «dos pasos hacia adelante, un paso hacia atrás». Durante las épocas de retroceso, es fácil dudar de

si realmente estás cambiando. Puedes utilizar *el focusing* para confirmar y profundizar en la experiencia del cambio positivo. Cuando notes que te estás sintiendo bien o que estás viviendo alguna situación de una forma nueva, tómate un tiempo para sentir eso en tu cuerpo. Saborea la nueva sensación, ponle un nombre y dale la bienvenida. Busca también en el Capítulo Seis, «Recibir los regalos», más información sobre cómo profundizar en tus experiencias positivas.

Asegúrate de utilizar el *focusing* para ser amable y cariñoso contigo mismo cuando pierdas la sensación de progreso y regreses a tus antiguos sentimientos. A veces los comportamientos y las actitudes que estás abandonando regresarán con fuerza justo antes de dejarte por completo; un último vítor. Permanece ahí, ¡estás terminando!

- Convertirte en tu propio terapeuta

Eventualmente estarás preparado para poner fin a tu terapia. Puedes usar *el focusing* para ayudarte a sentir si este paso es el correcto. Tus habilidades para hacer *focusing* te pueden ayudar a pasar de necesitar del apoyo de tu terapeuta a ser tú mismo tu principal apoyo. Ser capaz de reconocer tus sentimientos y de oír su mensaje es un cambio para toda la vida, una habilidad que permanecerá contigo a través de todos los cambios futuros en tu vida.

Recuerda, no importa lo que pase, percibe cómo lo sientes en tu cuerpo y dile «hola». Con *el focusing* tienes una relación afectuosa con tu ser interior que nadie te puede quitar. ¡Disfrútalo!

Información

Redes de Focusing

Esta información le puede ayudar a contactar con otras personas que utilizan el *focusing* en tu zona y a saber dónde hay talleres y retiros de *focusing* y dónde obtener el título de Instructor *de focusing*.

Ann Weiser Cometí, *focusing* Resources, 2625 Alcatraz Ave. 202, Berkeley, CA 94705*2702. 510-654-4819.
Fax:510-654-1856.

The-focusing Institute, 220 S.State St. 706. Chicago, IL 60604. 312-986-9701.

The Institute for Bio-Spiritual Research.P.O.Box 741137, Arvada, CO 80006-1137. Tel/Fax:303-427-5311

Libros sobre Focusing

- John Amadeo and Kris Wentworth. *Being Intimate: A Guide to Successful Relationships*. London: Arkana. 1986.

Este libro te explica cómo utilizar el *focusing* para permanecer centrado y presente en ti mismo en tus relaciones íntimas.

- Peter A. Campbell and Edwin M. McMahon. *Bio—Spirituality: Focusing as a Way to Grow*. Chicago: Luyó la University Press, 1985.

Escrito por dos curas Católicos, es una visión *del focusing* desde una perspectiva espiritual, en la cual palabras como «gracia» y «oración» cobran un significado especial.

- Ann Weiser Cornell. *The Focusing Guide's Manual*. Tercera Edición. Berkly, CA: *focusing Resources*, 1993. \$30 envió pagado por *focusing Resources*, 2625 Alcatraz Ave. 202, Berkly, CA 94705-2702. Se acepta MC/Visa. 510-654-4819

Manual para guiar a la gente que *hace focusing*. Contiene muchos consejos útiles, ejemplos y encantadoras ilustraciones.

- Neil Friedman. *On Focusing*. 1995. Disponible de Neil Friedman, 259 Massachusetts Ave., Arlington, MA 02174, por \$25 más 35 por envió en USA.

Un excelente libro de consulta para principiantes y profesionales.

- Eugene Gendlin. *Focusing*. New York: Bantam, 1981.

El libro original sobre *focusing* escrito por el hombre que lo creó. Vale la pena leerlo por muchas razones, incluyendo sus transformadoras historias sobre gente que usa el *focusing*.

- Eugene Gendlin. *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Wilmette, IL. Chiron Publications, 1986. Disponible de Chiron publications, Order Fulfillment, P.O. Box 599, Peni, IL 61354, por \$9.95 más \$1.75 por el envió.

«Todo sueño contiene un regalo», dice Gendlin y en

este libro nos enseña a utilizar el *focusing* para encontrarlos regalos que hay en tus sueños, incluso en las pesadillas.

- Edwin M. McMahon. *Beyond the Myth of Dominance: An Alternative to a Violent Society*. Kansas City: Shedd and Ward. 1993. (Para pedirlo: 800-333-7373)

Más sobre la «bio-espiritualidad», incluyendo las implicancias de escuchar a la sensación sentida en nuestras vidas.

Publicaciones sobre Focusing

- *The Focusing Folio*. Revista (con suscripción), 75\$ anuales, de el *focusing* Institute, 220 S. State St. #706, Chicago, IL 60604. Bajo la dirección de Bala Jaison y Mary Lawlor.

- *The Focusing Connection*. Publicación, \$18 anuales (\$22 para el extranjero), 6 números, de *focusing* Resources, 2625 Alcatraz Ave. 202, Berkeley, CA 94705-2702. Bajo la dirección de Ann Weiser Cornwell. Se acepta MC/Visa. 510-654-4819.

Para Profesionales

- Eugene Gendlin. *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York: Guilford. 1996.

- Marión N. Hendricks. «Experiential Level as a Therapeutic Variable». En *Person-Centered Review*, Vol. 1, N.º 2, Mayo 1986, 141-162.

- Elfie Hinterkopf. *Integrating Spirituality in Counseling: Using the Experiential Focusing Method*. Disponible de Elfic Hinterkopf, 8200 Neely Dr., 151, Austin, TX 78759. \$18 con envío incluido en USA, \$21 para el extranjero.

- James R. Iberg. «*focusing*». En Corsini, R. (ed.), *Handbook of Innovative Psychotherapy*. New York: Wiley, 1981.

índice

Prefacio.....	7
1 ¿Qué es el <i>focusing</i> ?.....	11
2 El proceso del <i>focusing</i>	25
3 Concentrarse en la Seguridad y la Confianza	31
4 Empecemos el <i>focusing</i>	43
5 Profundizando más en el <i>focusing</i>	57
6 Recibir los Regalos	73
7 Usos específicos del <i>focusing</i>	79
8 Solucionar los problemas	97
9 <i>Focusing</i> con un Amigo	117
10 Especial para Terapeutas.....	133
11 Si estás en Terapia.....	157
Información	168