

Revista del Instituto Español de Focusing
Nº 5 octubre 2022 ISSN: 2445-2564

Repensando a Carl Rogers. Una reflexión en torno a la condición de contacto en los procesos de crecimiento personal.

Tomeu Barceló, Miquel A. Collado, Sergio Lara, Jon Mendinueta, Kjell Ribert, María Luiza Rocha. pag. 5

Focusing en Educación: ¿somos invisibles?

Eider Gamboa Ruiz de Eguilaz, Asier Huegun Burgos, Pello Jauregi Etxaniz. pag. 14

La relación madres-hijas: Aportaciones de Focusing.

Isabel Gascón Juste. pag. 19

Desatinos y desafíos del enfoque experiencial. En torno a la función social del focusing.

Tomeu Barceló. pag. 29

En primera persona.

Catherine Torpey. pag. 32





En-Foco

Número 5. octubre 2022

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

Director: Carlos González Pérez

Comité editorial: Tomeu Barceló Rosselló.
Isabel Gascón Juste
Rosa M^a Martínez González
Caroline Copestake
Teresa Ramos Díaz
Macarena Lopez Anadón

Diseño y maquetación: Rafael Villeta López

Distribución y publicidad: Juan José Mendiñeta

Revisión y corrección: Montserrat Calderón Moreno

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

ISSN: 2445-2564

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



Carta editorial.

Una alegría volver a presentar nuestra revista En-foco, la número 5. En las siguientes paginas encontrareis cinco artículos muy distintos entre sí y todos ellos unidos por el mismo hilo conductor: focusing. Cuatro de estas aportaciones nos acercan a ámbitos distintos: de la filosofía, de la educación e investigación, de la psicoterapia y a la experiencia personal y otro artículo más, que nos invita a una reflexión sobre algunos desatinos que subsanar y algunos desafíos que tenemos por delante

En estos últimos años, sacudidos por la pandemia a causa de COVID-19 y el confinamiento, nos hemos visto empujados, en mayor o menor medida, a aprender y asimilar el uso tecnologías y plataformas para realizar actividades profesionales vinculadas a la relación de ayuda. Y parece que este sistema ha venido para quedarse pudiendo condicionar la forma de practicar la psicoterapia, la enseñanza, la facilitación de grupos, etc.

Por ello un grupo de profesionales de la relación de ayuda de diversa procedencia (Brasil, Noruega, España y Chile), y con el apoyo de Focusing España, han formado un grupo de pensamiento para generar reflexión en torno a algunos aspectos del enfoque centrado en las personas y la filosofía de lo implícito. Este grupo pretende revisar algunos de los conceptos claves de Rogers y Gendlin y comprobar si "encajan" y continúan vigentes (tal como se formularon) en la actualidad.

En este primer artículo podemos encontrarnos con la reflexión que han realizado respecto de la primera condición que planteaba Rogers para que se dé un proceso terapéutico (o se ponga en marcha la tendencia actualizante): que dos personas estén en contacto, definiendo contacto como dos personas en presencia una de otra y que cada una afecta al campo experiencial de la otra. Por tanto, hoy día se hace necesaria la pregunta ¿es posible el contacto, en términos de Rogers y Gendlin, sin la presencia física de los asistentes?...

En este artículo, este grupo de pensadores nos acercan a la comprensión de esta condición de una manera fresca y actualizada y nos ofrecen una nueva reformulación de esta primera condición rogeriana.

En el segundo artículo damos un salto a la investigación. El *Grupo de Investigación Ikasbidea* conformado por tres personas socias de Focusing España y que se dedican a la enseñanza en la facultad de educación, filosofía y antropología de la Universidad del País Vasco nos presentan una investigación, de nombre FocusMap, que han llevado a cabo.

Dicha investigación pretende identificar el uso de Focusing en la intervención socioeducativa y realizar un mapa del mismo, a la vez que analizan cuales son las aportaciones del focusing tanto a los/as profesionales como en las personas y/o grupos con los que realizan la intervención educativa.

En el artículo aportan conclusiones muy interesantes que puede llevarnos a generar acciones y dar pasos adelante para paliar las necesidades que muestra la comunidad docente vinculada a focusing, con la necesidad de darse a conocer a otros docentes con los que trabajan, generar red, empoderarse..., en definitiva poner en valor lo que ya hacen muchos profesionales de la educación, visibilizarse e ir poco a poco terminando con la pregunta con la que comienza este texto, Focusing en educación: ¿somos invisibles?.

Pasamos al tercer artículo con un prisma muy distinto, enfocado al ámbito de la psicoterapia. Isabel Gascón nos muestra, desde su amplia experiencia acompañando procesos terapéuticos, lo que

focusing y la psicoterapia experiencial puede hacer para sanar las heridas de mujeres dañadas por la relación conflictiva con la madre, con el miedo a la maternidad (y no maternidad), o con el modo de ser madres. La relación con la madre, es posiblemente, la relación más significativa de nuestra vida de la que aprendemos patrones, estilo relacional, vínculos..., sentir-pensar corporalmente, todo esto, nos permite sanar, madurar y elegir que mujer, que madre queremos ser.

Muchas son las teorías que han pretendido explicar la conflictiva de esta relación, pero Isabel apoyada en su experiencia y en la psicoterapia experiencial de E. Gendlin nos invita a fijarnos más en lo que pasa y no tanto en por qué pasa. Presentándonos para ello 5 casos clínicos protagonizados por mujeres muy diferentes entre sí y que nos ayuda a vislumbrar algunas de las diferentes maneras de sentir el conflicto con la madre o la maternidad, y nos ofrece generosamente su estilo personal de hacer acompañamiento terapéutico que puede permitirnos aprender y ampliar nuestros propios recursos de intervención.

También contamos con un artículo de Tomeu Barceló que nos invita a fijar nuestra atención en algunos de los fallos que pueden estar produciéndose con todo esto de la filosofía experiencial y focusing; así como una invitación a reflexionar e impulsarnos hacia algunos desafíos encaminados a la transformación social: nuevos métodos de aprendizaje, igualdad hombre-mujeres, investigaciones sobre la eficacia del enfoque corporal, etc.

Y para finalizar, en esta revista número 5, inauguramos una nueva sección que hemos llamado "*En primera persona...*" que tiene como objetivo conocer y acercar a algunas personas relevantes de la comunidad de Focusing (tanto a nivel nacional como internacional).

Para comenzar este nuevo apartado contamos con la generosa colaboración de la directora ejecutiva del Instituto Internacional de Focusing (TIFI). En esta entrevista, realizada en el momento de mayor crisis por la pandemia, Catherine, desde la humildad nos muestra el complejo trabajo de llevar adelante el legado de E. Gendlin y TIFI y nos deja entreverla integración de las actitudes focusing en su vida.

Bilbao, octubre 2022.

Rosa Martínez González
Presidenta Focusing España.





Repensando a Carl Rogers. Una reflexión en torno a la condición de contacto en los procesos de crecimiento personal.

Tomeu Barceló, Miquel A. Collado, Sergio Lara, Jon Mendinueta, Kjell Ribert, María Luiza Rocha.

*Y en cuanto a mí no olvides que si despierto y lloro
es porque en sueños sólo soy un niño perdido
que busca entre las hojas de la noche tus manos,
el **contacto** del trigo que tú me comunicas,
un raptó centelleante de sombra y energía.*

Pablo Neruda

El Enfoque Centrado en la Persona.

La situación generada por la crisis pandémica y el confinamiento a causa de la aparición de la COVID-19 a comienzos del 2020 ha venido a trastocar, entre otras muchas consecuencias, la forma tradicional de ejercer la relación de ayuda en sus múltiples ámbitos; desde la facilitación de los procesos terapéuticos, el *counseling*, el asesoramiento filosófico, la formación, la dinamización de grupos e incluso las relaciones interpersonales no formales.

Estas formas de interacción habitualmente se llevaban a cabo mediante encuentros presenciales entre los interactores. De pronto, las tecnologías de la información y la comunicación, en sus múltiples soportes, programas y aplicaciones, han irrumpido vertiginosamente en las variadas modalidades de relación interpersonal.

Si bien es cierto que desde hace años existen experiencias de facilitación de procesos de orientación o consulta psicológica mediante instrumentos a distancia, básicamente por interlocución telefónica, o procesos formativos *on line*; no cabe duda que desde la aparición y expansión del SARS-CoV-2, las tecnologías del aprendizaje y la comunicación se han desarrollado con fuerza en muchos ámbitos y parece que para quedarse. También han condicionado, como era previsible, las formas de practicar la psicoterapia, la orientación o la formación.

En este último año, un reducido número de profesionales de la relación de ayuda, formado por personas de procedencia diversa, de Brasil, Chile, Noruega y España, bajo el amparo de la Asociación Española de Focusing, hemos formado un grupo de pensamiento para, mediante encuentros virtuales, tratar de reflexionar sobre algunos aspectos del Enfoque Centrado en la Persona y la filosofía de lo implícito. Estos paradigmas, formulados por Carl Rogers y Eugene Gendlin respectivamente, orientan nuestro trabajo profesional y nuestras vidas personales e incluyen los contenidos y los métodos que compartimos y que nos unen como facilitadores.

El Enfoque Centrado en la Persona se sustenta sobre la hipótesis de que existen, en todos los individuos, fuerzas

constructivas de crecimiento que no habían sido consideradas por otras orientaciones terapéuticas. Así, Rogers constató que existe, en toda vida orgánica, una fuerza direccional básica que se manifiesta como una tendencia en el organismo para preservarse y moverse hacia una dirección de maduración y de autorrealización en sus propias potencialidades inherentes (Rogers, 1997). Esta fuerza direccional también se expresa como una tendencia del organismo para moverse hacia una dirección de mayor independencia, autonomía y autorregulación así como hacia una mejor socialización y está presente desde la concepción de la vida de cualquier organismo hasta su muerte y en cualquier nivel de complejidad orgánica. La llamó, a partir de 1959, tendencia actualizante (*actualizing tendency*).

Para Carl Rogers el organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo y esta tendencia inherente no forma parte exclusivamente del ámbito de la moral, más bien tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades del individuo, con el restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar sus potencialidades. La persona que funciona plenamente es, entonces, aquella que se deja guiar por su organismo que contiene una sabiduría intrínseca de carácter constructivo. Así la persona puede descubrir un significado interno nuevo, orgánico, producido por el ser consciente de la pluralidad de matices que conforman la experiencia vivida; siendo responsable de lo que uno elige en un proceso dinámico, flexible y creativo del crecer y desarrollarse.

Así este enfoque sostiene que parece plausible la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización. El organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo si se facilitan las condiciones que favorezcan el despliegue de esta tendencia actualizante.

Aunque el postulado de la tendencia actualizante no es original, lo genuino del Enfoque Centrado en la Persona es que hace de esta idea consistente su hipótesis central y se preocupa en establecer las condiciones necesarias y suficientes para promover su despliegue en las personas. Estas condiciones son actitudinales y deben ser aportadas por la presencia del facilitador, terapeuta, educador; que las posee interna y realmente, y las desprende por su manera de estar presente creando el clima psicológico en el que es posible el crecimiento de la persona.

El mismo Carl R. Rogers resume su tesis principal: “La hipótesis central de este enfoque puede ser fácilmente resumida. Los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión y para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta auto-dirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitadoras”. (Rogers, 1987, p.61).

El Enfoque Centrado en la Persona, diseñado por Carl Rogers, configuró una base significativamente relevante para que Eugene Gendlin mantuviera su propio afán investigador y pudiera realizar notables aportaciones psicológicas y filosóficas que le impulsaron a formular su psicoterapia experiencial, el *focusing* y la filosofía de lo implícito.

La relación fluida entre la filosofía de Eugene Gendlin y la investigación de Carl Rogers nos puede proporcionar un punto de referencia novedoso y original desde el cual entender el comportamiento humano y los procesos de desarrollo personal. Rogers había identificado la capacidad de las personas de sentir los propios sentimientos de manera física y permitir que simbolizaran esta experiencia correctamente con la ayuda empática del terapeuta como clave del crecimiento. La falta de congruencia entre la experiencia sentida y la conciencia tenía como consecuencia una profunda desconexión interna y derivaba en serias dificultades en las relaciones interpersonales y en ocasiones en desajustes patológicos. Gendlin se propuso aprender más acerca de este proceso interno de la experiencia para poder apreciar condiciones que hicieran posible a las personas vivir de manera coherente y conectadas con su interior. Descubrió que el significado no consistía en un pensamiento de la mente sino que era sentido en el cuerpo y se dio cuenta de que el cuerpo, más que ser el canal por el cual las emociones, los sentimientos y las sensaciones depositan los datos del mundo exterior para posteriormente ser procesados en el cerebro; contenía su propio conocimiento implícito y su significado sentido, por lo que no es un elemento pasivo sino que impulsa hacia delante de manera dinámica la evolución de la persona y su crecimiento.

La confluencia de las aseveraciones de estos dos pensadores humanistas puede ayudarnos, hoy en día, a seguir construyendo un paradigma experiencial y centrado en la persona que nos permita captar los significados profundos del comportamiento humano y acrecentar mecanismos esenciales para facilitar el crecimiento y la sanación. Mucho más cuando pareciera que estamos a punto de comprender nuestro lugar en el mundo, la magnitud de nuestras posibilidades latentes y la flexibilidad y trascendencia de que somos capaces. Y es que los descubrimientos científicos de estas últimas décadas nos lanzan un continuo desafío: si puede ser verdad que nuestro cerebro y nuestra memoria tiene tanta capacidad como sugieren las investigaciones, si nuestra conciencia es tan vasta y nuestros cuerpos tan sensibles que podemos realizar cambios fisiológicos a voluntad en una sola de nuestras células.

La necesidad de las condiciones y la insuficiencia de cada una.

La investigación que realizó Rogers y su equipo, del que formaba parte Gendlin, con enfermos esquizofrénicos crónicos en el Mendota State Hospital adscrito a la Universidad de Wisconsin entre 1957 hasta 1964, fue abrumadora: grabaciones de entrevistas, medidas de los procesos terapéuticos, estudio de las condiciones del cambio terapéutico en clientes no motivados... partiendo de la suposición de que existe una relación lícita entre las condiciones actitudinales provistas por el terapeuta y el proceso de terapia y cambio de personalidad producidos en el cliente e intentando entrever si esta relación se mantendría por igual en la terapia con esquizofrénicos, neuróticos o individuos normales. (1) Esta tarea fue una continuación de otros proyectos de investigación que habían llevado a cabo con anterioridad en la Universidad de Chicago.

Los descubrimientos que fueron vislumbrándose fueron sorprendentes. También los nuevos interrogantes que incidieron en la reformulación de la terapia de Rogers y supusieron la búsqueda de un enfoque capaz de ofrecer una teoría y una práctica terapéutica que garantizara las condiciones exitosas en los procesos de cambio. Se iniciaba pues una interdependencia significativa y apasionante entre Rogers y Gendlin que conduciría a una revisión de la psicoterapia centrada en la persona de Rogers que abrió paso a la psicoterapia experiencial de Gendlin.



En 1957 Carl Rogers publica el famoso artículo sobre las condiciones necesarias y suficientes para el cambio terapéutico (Rogers, 1957, pp. 95-103) que contenía las hipótesis básicas del proceso terapéutico fruto de sus investigaciones anteriores en Chicago y de las intuiciones que iba teniendo en la investigación de Wisconsin, aun cuando ésta no había concluido.

La formulación de Carl Rogers era de tipo condicional. Se enunciaba con la fórmula siguiente: *si se dan ciertas condiciones, en este caso se realizará un proceso determinado. Si ese proceso se produce, entonces se darán también ciertas modificaciones en la personalidad y en la conducta.*

A medida que el Enfoque Centrado en la Persona se ha extendido a diversos campos de aplicación, las condiciones necesarias y suficientes se han considerado en estos campos, más allá de la terapia: relación de ayuda, *counseling*, facilitación de grupos, educación, grandes grupos, mediación de conflictos, organizaciones etc.

Las condiciones necesarias y suficientes para que se produzca el proceso terapéutico y por consiguiente el cambio constructivo son conocidas:

1. Que dos personas estén en *contacto*
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de *incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia*.
3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en su relación con el cliente.
4. Que el terapeuta experimente sentimientos de *consideración positiva incondicional* hacia el cliente
5. Que el terapeuta experimente una *comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente*
6. Que el cliente *perciba*, por lo menos en grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la *consideración positiva incondicional* del terapeuta hacia él y la *comprensión empática* que el terapeuta le demuestra.

La formulación de las condiciones como *necesarias y suficientes* puede conllevar a error. Pues en conjunto son necesarias y suficientes pero una a una, si bien son necesarias, son insuficientes. Es decir, cada condición por sí misma, aislada de las demás es necesaria para que se lleve a cabo el proceso constructivo, pero al mismo tiempo cada una por sí misma, aisladamente, es insuficiente para la generación de este proceso. En otras palabras, la necesidad compete a cada condición por sí misma pero la suficiencia compete a todas ellas consideradas en conjunto, porque una a una son insuficientes. La comprensión empática es necesaria en sí misma para la generación del proceso, pero es insuficiente si no va acompañada de las demás condiciones.

El dilema del contacto

Estamos muy acostumbrados a hablar de las tres actitudes necesarias y suficientes de Rogers: empatía, consideración positiva incondicional y autenticidad. Pero Rogers abordaba seis condiciones y la primera era la necesidad de contacto: "Para que un proceso terapéutico se produzca es necesario: 1.- Que dos personas estén en contacto..." (Rogers, 1982, p.49). O, en el mismo libro, en su teoría de las condiciones del desarrollo de una relación enriquecedora manifiesta: "Para que aumenten y mejoren la comunicación y la relación entre las partes, es necesario que: 1.- Un sujeto Y **consienta** en entrar en contacto y en comunicación con otro sujeto X. 2.- El sujeto X **desea** estar en contacto y en comunicación con Y..." (id. p.89)

Más aún, en su teoría de las condiciones de la resolución de conflictos de grupo expresa: "La tensión y el

conflicto grupales se reducen si existen las condiciones siguientes: 1.- Una persona (a la que llamaremos facilitador) está en contacto con X, Y, Z..."(id. p.95)

Vemos, por consiguiente, que Rogers otorgaba al *contacto* una importancia sustancial, no como categoría adicional a las condiciones necesarias y suficientes sino como condición primera para cualquier tipo de intervención, sea en el ámbito de la psicoterapia, las relaciones interpersonales o la facilitación grupal.

Y definía el *contacto* de esta forma: "**Cuando dos personas están en presencia una de la otra y cada una afecta el campo experiencial de la otra en forma percibida o subliminal, decimos que esas personas están en contacto.**"(id. p40).

Así que para Carl Rogers para que se produzca contacto debe existir un consentimiento por parte del facilitador y un deseo por parte del cliente ("*client*"), entendiendo este último concepto como "usuario".

La característica del "deseo" es controvertida, pues puede existir el caso en que una persona sea llevada sin su consentimiento a una consulta y, sin embargo, después de un determinado proceso, producirse el "deseo" de continuar la relación con su terapeuta. En este caso la manifestación de la condición de contacto se habría "retrasado" pero no habría impedido la iniciación de un proceso terapéutico.

En la época de Rogers se suponía que este contacto se establecía mediante la presencia física, incluso se mantenían discusiones sobre la forma en que se debían colocar las sillas en las consultas (si a 120 grados aproximadamente una de la otra como en inclinación entre las dos, o por el contrario, una frente a la otra). A esta condición de cada vez se le fue dando mayor importancia.

Así por ejemplo Rogers puede manifestar:

El elemento más importante en la determinación de la eficacia es la calidad del encuentro interpersonal con el cliente... Gradualmente he llegado a la conclusión de que hay una enseñanza que rige para todas estas experiencias: la de que lo más importante es la calidad de la relación personal. Apenas si mantengo un contacto breve con algunos de esos individuos, en tanto que puedo llegar a conocer íntimamente a otros, pero en cada caso la calidad del encuentro es quizás, a la larga, el elemento que determina hasta qué punto estamos viviendo una experiencia que libera o promueve la evolución y el desarrollo personales. (Rogers y Stevens, 1980, pp. 91-92)

O Gendlin:

La relación interpersonal es vital debido a que el contenido depende de la forma de experienciarlo... Después de todo, el proceso interno no sólo tiene lugar dentro del cliente sino también dentro de la interacción con el terapeuta. El cliente se experimenta a sí mismo en interacción. Si la interacción resulta problemática, negativa, o se bloquea, los contenidos internos serán experimentados también de esa manera. (Gendlin, 1999, p.85)

La irrupción de las tecnologías de la comunicación y las plataformas digitales para establecer relaciones profesionales (y también personales) a distancia, nos induce a plantearnos algunos interrogantes en torno a la condición de contacto y, en su caso, reformularla, o al menos redefinirla de forma actualizada.

¿Es la presencia física necesaria para afectar al campo experiencial del otro? ¿Es posible el contacto, en los términos de Rogers y Gendlin, sin la presencia física de los concurrentes? ¿Qué criterios podemos establecer para determinar si **realmente** existe contacto (afectación percibida o subliminal del campo experiencial del otro)? Si concluyéramos que “es posible” entonces ¿para qué la presencia física? ¿La afectación al campo experiencial del otro implica efectos valorativos (positiva-negativa)? Si el criterio definitivo fuera la calidad de la relación, si fuera negativa ¿se impulsaría el proceso? ¿Podríamos definir el concepto de contacto en términos experienciales? ¿Cómo sería esta reformulación si fuera posible?



En realidad, usamos nuestros cuerpos como vehículos para iniciar, mantener y finalizar un proceso comunicativo. Nos acercamos con la intención de establecer un intercambio comunicativo, o iniciamos un contacto visual y quizá orientamos nuestra cabeza y nuestro cuerpo hacia el otro. También nos alejamos o nos giramos si no deseamos continuar una conversación. En definitiva, toda comunicación cara a cara suele iniciarse con un acercamiento físico. En cualquier interacción el acercamiento físico y nuestra postura son tan importantes, al menos, como las palabras que usamos. Incluso es posible “estar” con alguien con una activa presencia física sin comunicación verbal. A la inversa no ocurre lo mismo. Cuando alguien se da la vuelta o se distancia, se percibe como desinteresado en la interacción, aunque mantenga intercambios verbales. La sutileza con que nos acercamos, permanecemos o nos alejamos afecta a las impresiones que nos formamos de las otras personas y a las que ellas se forman de nosotros.

Pero no siempre la “presencialidad” es sinónimo de verdadero encuentro y comunicación humana. Es necesario que exista “algo” que caracterice este encuentro para que se produzca verdaderamente. En un mundo de videollamadas y realidades virtuales la “presencia”

parece que no está condicionada a la distancia. Sin renunciar a la “presencia física” quizá podríamos hablar de “presencia virtual o digital”, y aprovechar las oportunidades que nos ha otorgado este tiempo de aislamiento a causa de la situación de la pandemia.

En la filosofía experiencial de Eugene Gendlin, el cuerpo es mucho más que la maquinaria física (2). No solo vivimos físicamente las circunstancias que nos rodean, sino también aquellas que pensamos. Nuestro cuerpo sentido es parte de un sistema para mantener la vida, de aquí y de otros lugares, de ahora y de otros tiempos, de nosotros y de otras personas. Constituye un sistema complejo que permite sincronizarnos a distancia y con el presente, el pasado y el futuro. El cuerpo sentido desde dentro totaliza la situación global y vive de forma inmediata y directa cada situación(3). Sabe cómo se siente su estado correcto y conoce la dirección de la curación y de la vida si nos detenemos a escucharlo.

El cuerpo sentido involucra todas las dimensiones posibles de la experiencia porque los pensamientos, el intelecto, la mente, la razón, la emoción y los sentimientos, también forman parte de la dimensión cuerpo. Y también el entorno en el que estamos. El cuerpo registra nuestras experiencias a modo de sensaciones, no de contenidos, y a través de la sensación sentida (*felt sense*) podemos recuperar este conocimiento y hacerlo accesible a cada instante.

Así, el cuerpo constituye un centro de percepción fundamental que es el substrato de la experiencia. La forma personal y particular como el sujeto se percibe a sí mismo a través del cuerpo es lo que la fenomenología existencial denominaba “vivencia”. La vivencia expresa lo más íntimo y particular de la persona respecto a su forma de atender intencionalmente al mundo.

Gendlin le dio un significado nuevo a este concepto. Para precisar la experiencia, Gendlin formula el concepto de *experiencing* (4) y lo define de manera más concreta en su libro *Experiencing and the Creation of Meaning* (Gendlin, 1962) como un proceso cambiante, orgánico, espacio-temporal, una corriente continua de sentimientos y unos pocos contenidos explícitos. Esto es, el proceso de sentimientos que continuamente acontece en el campo fenoménico del individuo. Este continuo proceso es sentido por la persona antes que conocido o pensado o verbalizado. Es un presente inmediato de lo que estamos viviendo en cada momento. Consiste en la interacción entre la persona y su entorno.

La experiencia no es subjetiva ni intrafísica, sino interaccional y ocurre en el presente. Lo que uno siente no es un sumario de lo que ocurre, es lo que ocurre. La experiencia funciona como interiormente sentida y situacionalmente vivida y está siempre vinculada a la interacción. Así, lo que uno siente en cada momento es interaccional, se refiere al universo infinito y a las circunstancias en un contexto con otras personas, palabras, signos, entornos físicos, situaciones...

El *experiencing* es un proceso de eventos concretos en marcha. Es un proceso sentido interiormente, sucesos sentidos corporalmente que funciona implícitamente como un presente inmediato que contiene el pasado

y el futuro. Aunque sea sentido internamente no necesariamente es conceptualizado ya que la simbolización de un sentimiento es algo posterior a su ocurrencia. Es un proceso de sentimiento al cual una persona puede referirse directamente.

El *experiencing* que se vive en el presente pero contiene todo nuestro pasado de forma novedosa, se puede comparar a un sistema físico formado por un alto número de partículas que también está caracterizado por un flujo de correlaciones. Dos partículas independientes chocan y se produce una correlación entre estas dos partículas, a su vez, estas partículas chocan con una tercera y se produce una nueva correlación. En estos sistemas la cantidad de partículas implicadas en las correlaciones aumenta progresivamente. Las correlaciones implican cada vez más partículas. Los físicos estudian estos sistemas con ayuda de los ordenadores y ponen en evidencia estas correlaciones que siguen a los choques de partículas a través de programas informáticos que recogen esta información. Cuando invierten las velocidades, una vez que han aportado los datos al ordenador, lo que ven es que unas partículas que se separaban vuelven a chocar entre sí.

Si lo que sucede nos afecta a cada uno, quiere decir que cada uno recobra una especial significación en cómo percibe la vida. Así que nuestra manera de percibir afecta a nuestras propias vivencias. Ya nos lo indicaba el filósofo de la ciencia Norwood Hanson (1924-1967), nuestras observaciones están condicionadas en buena parte por las convicciones y creencias del observador, por lo que cuando vemos se trata en realidad de un *ver qué*.

En la física moderna encontramos un modo de explicación de esta cuestión. Ya no existe un espacio ni un tiempo absoluto independientemente del observador. Las partículas subatómicas no son entidades aisladas sino que forman una compleja red de interconexiones. El observador constituye un nexo en la cadena de procesos observables y las propiedades de cualquier objeto subatómico se entienden en términos de la interacción que ocurre entre lo observado y el observador. En otras palabras, una partícula no posee ninguna propiedad independiente absoluta sino que muestra una u otra en función de su interacción con el observador.

Este mecanismo perceptivo constituye el principio de indeterminación (mal llamado principio de incertidumbre) de Heisenberg (1901-1976), por el que la realidad no puede ser apresada totalmente a partir de ciertos niveles de comportamiento de la materia y la energía.

El *experiencing* se experimenta como vivencia corporal, se va construyendo a partir de sensaciones físicamente sentidas que van encadenando un continuum temporal porque nuestro cuerpo registra experiencias a modo de sensaciones, no de contenidos, y a través de la sensación podemos recuperar un saber accesible a cada instante que será una fuente de información disponible a cada momento.

La experiencia de la existencia y el acceso a ella es la vida del cuerpo sentido en su interioridad, la sensación de ser un cuerpo vivo en este instante. A través del cuerpo la persona tiene acceso directo a la complejidad

de su experiencia visceral que se puede sentir como una sola sensación que Gendlin denomina *felt-sense*. El cuerpo vive la experiencia por medio de las sensaciones-sentidas (*felt-sense*) que son prelógicas y que implícitamente contienen un significado.

Si el cuerpo es depositario de un conocimiento orgánico y una evaluación interna, entonces ya no hace referencia a una máquina sino que significa algo sustancialmente interaccional que proyecta sus acciones desde dentro. Nuestro cuerpo siente la complejidad de cada situación y posibilita la mayor parte de las cosas que hacemos sin que tengamos que pensar en cada uno de nuestros movimientos, el cuerpo totaliza la situación global y da con las actuaciones apropiadas la mayoría de las veces.



Dentro del experimentar yace el dato interno (el significado implícito) de lo que uno tiene que decir. Cuando manifestamos algo buscamos con nuestra atención enfocada interiormente ese algo concreto, ese sentimiento o sensación de lo que queremos decir y con la palabra lo expresamos.

Por ello, Gendlin afirma:

Debemos preocuparnos con la experiencia que funciona en la formación de significado de orden lógico. Debemos investigar la experiencia prelógica, preconceptual, tal como funciona junto con los símbolos lógicos, pero a los que no sustituye; no podemos considerar la experiencia como un constructo lógicamente esquemático, por muy complejo que sea. A lo sumo podemos tener un esquema de cómo se relaciona experiencia y lógica. Incluso entonces, la experiencia debe inferirse a lo directamente sentido, a la corriente de sentimientos que tenemos en cada momento. Lo llamaré "experiencing", utilizando este término para el fluir de las experiencias, aquello a lo que puedes en cada momento atender internamente si lo deseas. (Gendlin, 1997, p.132)

Eso que sentimos internamente contiene una significación implícita. Puede parecer, al sentir algo, que tenemos solamente una sensación interna: una tensión, un bienestar, una especie de angustia, un presentimiento o

cualquier otra cosa. Tenemos alguna percepción interna que todavía no tiene nombre, es algo que... pero no sabemos muy bien cómo definir ese algo. Sin embargo sabemos que tiene algún significado implícito o implícitamente sentido que sentimos en la conciencia.

Cuando observamos una situación que nos ha ocurrido en el pasado, por ejemplo, raramente pensamos en palabras lo que observamos o recordamos. Si la describimos, parece que las palabras surgen a partir de una sensación de lo que hemos recordado, pero no pensamos cada experiencia pasada con las funciones presentes de observación, todos sus significados funcionan implícitamente como mi presente concretamente sentido y contienen toda nuestra experiencia anterior. Si una persona siente un significado de lo que está experimentando como un sentimiento aquí y ahora, es probable que inicialmente todavía no pueda expresar lo que siente en palabras, es un significado sentido realmente pero no expresado y todavía precisa símbolos verbales o no verbales que interactúen con él para lograr una significación explícita. En cualquier momento que se desee uno puede referirse directamente a un dato interiormente sentido.

El cuerpo es pues un generador de significados en la medida en que interacciona con el ambiente o con el contexto inmediato, de modo que el cuerpo llega a significar implícitamente los sucesos de la experiencia por lo que es depositario de un conocimiento del acontecer. En la construcción de significado existe entonces un aspecto implícito, un núcleo de significado sentido que orienta el discurso explícito. Este mundo implícito es infinitamente más grande de lo que se logra explicitar, pero si la explicitación que se logra se ajusta en parte a la significación implícita es que ha conseguido representarla.

El sentimiento corporalmente implícito es preconceptual, solamente cuando ocurre la interacción de este sentimiento con los símbolos verbales se está llevando adelante el proceso, se está formando el significado explícito. Los significados implícitos son incompletos y la terminación simbólica o el llevar adelante es el proceso corporalmente sentido de significación.

Los símbolos verbales serán solo ruidos si no son corporalmente sentidos. De hecho empleamos símbolos explícitos meramente para porciones muy pequeñas de lo que pensamos. La mayor parte del contenido de un discurso lo tenemos en forma de significado sentido. Cuando los significados sentidos tienen lugar en interacción con los símbolos verbales y sentimos lo que dichos símbolos significan, denominamos a tales símbolos como "explícitos" o "explícitamente conocidos".

La experiencia funciona en la formación de significados de orden lógico. Si la experiencia se infiere a lo directamente sentido, a la corriente de sentimientos que tenemos en cada momento entonces juega un papel importante en la conducta y en la formación de significados. Este significado se forma en la interacción del experimentar con algo que funciona como símbolo. Cuando los significados simbolizados interaccionan con el expe-

rienciar, cambian. Y cuando empleamos símbolos para atender al significado sentido, éste cambia.

Es interesante observar cómo, en términos filosóficos, la naturaleza del significado implícito y del significado explícito difiere. Se puede realizar un relato verbal expresando exactamente lo que se quiere decir; y sin embargo, sentir que el significado es algo distinto a las palabras usadas. Un significado sentido (*felt meaning*) puede abarcar una gran variedad de significados y puede construirse prácticamente sin límites. De esta manera, el significado sentido no es análogo a un significado explícito preciso y simbolizado en palabras.

Desde ese marco experiencial, en que la concepción de cuerpo va más allá del simple compendio físico sino que se refiere a la vivencia en la relación con el entorno y a la significación implícita que se despliega en un significado explícito, es decir; en un lenguaje; tendría sentido la condición de contacto sin necesidad absoluta de presencia física. La característica fundamental del contacto, en este sentido, es la interacción, el paso a una realidad novedosa más allá de la diferenciación corporal entre un yo y un tú (5).



Puede suceder, sin embargo, que el contacto o relación tenga que “madurar” un poco, que tenga que pasar un cierto tiempo antes de que el proceso interaccional y constructivo pueda llamarse verdaderamente terapéutico. En todo caso, sea con presencia física o con presencia virtual se precisa una propiedad esencial para que tenga lugar la función de contacto. A esta propiedad la podríamos denominar **sintonización**. Cabe que las personas en supuesto contacto sintonicen en *la misma onda*. Sintonizar implica que un receptor y un emisor estén en sintonía, es decir exista un ajuste de la frecuencia de resonancia porque se han adaptado convenientemente las longitudes de onda. Cuando dos personas están en «sintonía», nos referimos a que su lenguaje corporal (movimientos, gestos...) y su lenguaje verbal (las palabras) están en concordancia y la comunicación fluye.

Para que esta sintonización se produzca, en ocasiones será necesario facilitar ciertas prácticas en entornos virtuales. Así, por ejemplo, en grupos presenciales cobran mucha importancia los espacios informales (el descanso, la pausa para el café, los inicios con las presentaciones espontáneas etc.) Quizá en los foros virtuales sea interesante simular estos espacios, como el fomentar que las personas se conecten antes de tiempo si se trata de una sesión en grupo o la utilización de ciertos “ejercicios” o medidas comunicativas compensatorias. Se trata, en fin, de generar espacios de informalidad.

Contactar no es un mero acoplarse, al contrario, el contacto requiere seres separados e independientes y aunque tienda a ser un “nosotros” es un nosotros que mantiene identidades y no un nosotros fusionado en el que se disuelve el yo y el tu. Si no existiera inicialmente la diferenciación no se podrían producir las condiciones posteriores para el proceso terapéutico. El proceso de cambio es producto forzoso del contacto porque el contacto es incompatible con el hecho de seguir siempre igual.

La comunicación no fluye siempre por sí sola. Una vez más ha de existir una cierta disponibilidad, una intencionalidad en los agentes que interactúan. Si dos personas no interactúan difícilmente pueden llegar a establecer una relación y es poco probable que adopten siquiera, entre ellas, una actitud interpersonal.

El filósofo Martin Buber (1878-1965) diferenciaba entre una relación “yo-ello” en la que lo que abordamos asume contextos formales diversos y lo que experimentamos en esta relación es objetivable y por lo tanto utilizable, es funcional y puede ser instrumentalizado. Son relaciones en las que interactuamos con el otro como objeto. Estas relaciones están regidas por la ley de la causalidad y son, por consiguiente, extraordinariamente previsibles. Contraponía estas relaciones a la relación “yo-tú” que también denominaba “encuentro”. La relación de encuentro es una relación de presencia, irreductible a la relación sujeto-objeto. Esa relación con el otro nos establece en el ser de la relación al mismo tiempo que nos diferencia unos de otros, es una relación de mutualidad en la que el contexto es la intersubjetividad. En esa relación desaparece toda mediación y podemos acceder al otro en sentido eminente, cada

acontecimiento es único y la responsabilidad compartida es la esencia de esta relación interhumana.

El cuerpo no es un organismo cerrado al mundo. Al contrario, capta por todos sus sentidos y canales aquello que del entorno le afecta. Esta percepción se realiza mediante lo visual, lo que oye, lo que toca, lo que huele, lo que gusta y mediante todo aquello que percibe de manera subliminal o consciente. Así que independientemente de la presencia física podemos aseverar que cuantos más medios tenemos y cuanto más amplio es el canal de comunicación, cuantos más canales estén operativos en un momento dado es tanto más probable que se produzca contacto y, por consiguiente, interacción. La presencia física es uno más (quizá el más importante) de estos canales, pero no el único, ni siquiera el imprescindible (6).

Una nueva reformulación de la condición rogeriana sería entonces que **cuando dos o más personas están en sintonía una con la otra, y cada una afecta al campo experiencial de la otra, decimos que se produce un contacto que permite iniciar una relación significativa** (7).



En el nuevo mundo que vivimos en que se produce una transformación de las relaciones humanas a causa de la aparición de la realidad virtual y las nuevas tecnologías de la información, donde existe el dilema de la conexión virtual con otros en espacios de soledad, donde a pesar de la posibilidades técnicas de intercomunicación mediante plataformas digitales se vislumbra cada vez un mayor aislamiento e individualismo y donde se va haciendo camino todo un nuevo sistema de inteligencia artificial; necesitaremos reflexionar como humanistas, en qué medida y cómo podemos mejorar nuestras relaciones humanas, facilitar encuentros y establecer procesos de comunicación auténtica entre las personas en los distintos ámbitos. Y en fin, seguir apostando por la calidad de las relaciones interpersonales. Quizá estableciendo “contactos”, a modo de la primera condición de Carl Rogers, pueda ser un buen camino.

Notas.

1. “En la Universidad de Wisconsin se está desarrollando un estudio cuyos principales investigadores somos el doctor Eugene Gendlin y yo. En este trabajo nos ocupamos de comparar el proceso

terapéutico en pacientes esquizofrénicos (agudos y crónicos) y en individuos normales. Parte de la hipótesis fundamental del estudio sostiene que dadas las condiciones necesarias de la terapia en la persona esquizofrénica se observará el mismo proceso de cambio terapéutico que en el individuo normal". (Rogers, 1972, pp. 236-237). El artículo está escrito originariamente en 1960.

2. Gendlin desarrolla este concepto en el Cap IV-A: "A different concept of the body, not a machine" (Gendlin, 1997, p.18)

3. Gendlin sigue la reflexión de Heidegger: un ser situado en el mundo (ser-en-el-mundo) pero especialmente la aportación de Merleau-Ponty que "estudiará al cuerpo-sujeto situado y la intersubjetividad encarnada" (Orange, 2012, p. 65).

4. La primera vez que aparece el término *experiencing* es en el artículo The qualities or dimensions of experiencing and their change (Gendlin, Zimring, 1955) . Más tarde aparecen otros artículos matizando y profundizando en el concepto (Gendlin 1957, Gendlin 1958, Gendlin 1959, Gendlin 1961). El concepto ya había sido mencionado por Rogers previamente, sin embargo Gendlin le dio una definición más precisa posteriormente: "During the Chicago years particularly, but also during the Wisconsin years, I worked out a very

carefull theory in which I defined every concept: experiencing, the self, the self-concept, actualizing tendency, the whole bit --and then put those things together into statements of theory which had to do with the process of change in therapy." (Forward: Gendlin) en Rogers, C., Russell D, 2002).

5. Buber –citado en (Orange, 2021, p. 31) - señala que le es fundamental a esta relación yo-tú la confirmación: "Todo cambia en un encuentro real. La confirmación puede mal entenderse como algo estático. Me encuentro con otro –lo acepto y lo respeto tal como ahora es." Además, Orange menciona que: "el concepto de confirmación de Buber es indispensable para la relación Yo-Tú, el efecto más importante de la genuina inclusión. Cuando alcanzo la experiencia vital del otro para volver al otro presente en su ser único, busco confirmar ese ser como otro, un Tú".

6. Lo que se hará totalmente imprescindible es la interacción: "La experiencia es un proceso de interacción, estar-con otros y estar en el entorno" (Alemany, 1997 p. 170).

7 Gendlin enuncia muy poéticamente un texto en el cap IV A de su último libro *A process Model* citado anteriormente, (p 30): "...You affect me and with me you are not just yourself as usual either. You and I happening together make us immediately different than we usually are. Just as my foot cannot be the locking kind of foot pressure in water. We occur differently when we are the environments of each other. How you are when you affect me is already affected by me and not by me as I usually am, but by me as I occur with you". "...Tú me afectas, y conmigo no eres simplemente tú, como usualmente eres. Tú y yo ocurriendo juntos nos hace inmediatamente diferentes de lo que usualmente somos. Del mismo modo en que mi pie no puede ejercer la típica presión cerrada estando en el agua. Nosotros ocurrimos diferente-mente cuando somos los ambientes de cada otro. Cómo tú eres cuando me afectas a mí, ya está afectado por mí, y no por mí como usualmente soy, sino por mí mientras ocurro contigo" (Trad, Luis Robles). Ciertamente la noción de contacto se realiza desde esa perspectiva de "poder ser afectados".

Referencias bibliográficas.

Alemany, C. (1997). *Psicoterapia Experiencial y Focusing*, Bilbao: Ed. Desclée De Brouwer.

Gendlin, E. & Zimring, F. (1955). The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Paper, 1*(3). Chicago: University of Chicago Library.

Gendlin, E. (1958). The function of experiencing II. Two issues: Interpretation in therapy; Focus on the present. *Counseling Center Discussion Papers, 4*(3). Chicago: University of Chicago Library.



Gendlin, E. (1959). The concept of congruence reformulated in terms of experiencing. *Counseling Center Discussion Papers*, 5(12). Chicago: University of Chicago Library

Gendlin, E. (1961). A descriptive introduction to experiencing. *Counseling Center Discussion Papers*, 3(25). Chicago: University of Chicago Library

Gendlin, E. (1961). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *American Journal of Psychotherapy*, 15(2).

Gendlin, E. (1962). *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: The Press of Glencoe.

Gendlin, E (1997). La significatividad del significado sentido (felt meaning), en Alemany, C: *Psicoterapia Experiencial y Focusing*, Bilbao: Ed. Desclée De Brouwer.

Gendlin, E. (1997). *A Process Model*. Chicago: University of Chicago.

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

Orange, D (2012). *Pensar la práctica clínica*. Santiago de Chile: Ed. Cuatro Vientos.

Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, en *Journal Consulting Psychology*, (21).

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

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

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

Rogers, C. (1987). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.

Rogers, C. y Stevens, B. (1980). *Persona a Persona*. Buenos Aires: Amorrortu.

Rogers, C. y Russell D. (2002). *Carl Rogers: The quiet revolutionary. An oral history*, CA: Penmarinbooks.





Focusing en Educación: ¿somos invisibles?

**Eider Gamboa Ruiz de Eguilaz, Asier Huegun Burgos,
Pello Jauregi Etxaniz.**

Eider Gamboa Ruiz de Eguilaz: Profesora de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco. Correo electrónico: eider.gamboa@ehu.eus.

Asier Huegun Burgos: Diplomado en Focusing. Profesor de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco.

Pello Jauregi Etxaniz: Diplomado en Focusing. Profesor de la Facultad de Educación, Filosofía y Antropología de la Universidad del País Vasco.

Resumen.

El objetivo de este artículo es presentar la investigación FocusMap que pretende identificar y generar un mapa del uso de focusing en la intervención socioeducativa. Hemos querido indagar para conocer el uso del enfoque corporal en nuestra práctica educativa. Al mismo tiempo, analizar qué nos aporta a los y las profesionales y a las personas o grupos con los que trabajamos e interactuamos en nuestra intervención. Para ello, hemos realizado entrevistas individuales semiestructuradas identificando cuáles son los puntos clave para generar propuestas de mejora.

Palabras clave.

Focusing, Educación, Intervención Socioeducativa, Innovación Educativa.

¿Para qué conocer el lugar de focusing en educación?

El presente trabajo surge desde la necesidad de saber dónde se ubica focusing en el ámbito educativo, exactamente cómo utilizamos el enfoque corporal en la intervención socioeducativa. Los autores del artículo llevamos trabajando más de seis años en la incorporación de focusing y TAE (Thinking at the Edge-Pensando desde el Borde) en la intervención socioeducativa, sobre todo, en los procesos formativos en la universidad. Desde el grupo de investigación *Ikasbizia* que integramos los tres, hemos realizado investigaciones al respecto y hemos comprobado que el enfoque corporal es una herramienta útil en los procesos de generación de conocimiento (Huegun, Gamboa, Jauregi, 2015, 2017, 2019). Otras investigaciones revisadas van en la misma dirección (Aguilar, 2011; Tokumaru, 2011; Nagamine et al. 2018; Nunaki et al. 2019).

Aun así, creemos necesario ir más allá de nuestro ámbito profesional universitario e indagar y conocer dónde y cómo se utiliza focusing en la intervención socioeducativa, de cara a poder observar su incidencia e influencia en los procesos educativos.

Cuando nos referimos a la intervención socioeducativa nos posicionamos bajo la visión que abarca más allá de la labor que podemos hacer, o hacemos, en la escuela, en el aula, en la educación formal o reglada.

Para saber dónde y cómo se sitúa, y situamos, el enfoque corporal hemos querido superar las fronteras del marco escolar. Es decir, partimos del enfoque en el que la intervención socioeducativa es aquella que genera procesos educativos, de cambios en las personas, grupos y/o contextos, utilizando herramientas fundamentalmente relacionales con la intencionalidad de generar procesos de enseñanza-aprendizaje y de mejorar en las condiciones de vida de las personas o colectivos de una comunidad.

La pregunta motriz que subyace en esta investigación es la siguiente: ¿cómo utilizamos el enfoque corporal en la intervención socioeducativa?, para desde ahí descifrar dos cuestiones importantes. La primera, ver con qué forma aplicamos focusing en la intervención socioeducativa; y la segunda, saber qué aporta el enfoque corporal en esa intervención.

Este trabajo forma parte del proyecto FocusMap en el que se ha realizado una recogida de datos a nivel nacional e internacional a través de un cuestionario y entrevistas en profundidad. Este artículo recoge únicamente los datos cualitativos analizados en las entrevistas nacionales. Consideramos que es la parte que más aporta a la comunidad de focusing a nivel nacional y al objetivo general de este artículo.

Descifrar qué uso hacemos de focusing en la práctica educativa, qué percepción tenemos de ese uso, qué percepción tienen las personas a las que va dirigida la intervención, qué impacto tiene nuestra intervención con focusing y qué aspectos de mejora intuimos, nos puede ayudar a ver si el enfoque corporal en educación es visible o invisible y, de ser así, qué podemos hacer para darle visibilidad.

¿Qué pretendemos conseguir?

Los objetivos que hemos perseguido en nuestra investigación han sido los siguientes:

- Identificar el uso de focusing en educación.
- Analizar los modos de hacer focusing en la intervención socioeducativa.
- Describir las fortalezas y debilidades del uso de focusing en la intervención socioeducativa.
- Proponer líneas de acción futuras.

¿Qué camino hemos recorrido?

Desde el punto de vista metodológico hemos realizado el siguiente trayecto. En primer lugar, enviamos un cuestionario, previamente triangulado, a las personas socias del Instituto Español de Focusing (IES). Lo contestaron profesionales que realizan intervención socioeducativa con focusing. Recibimos 23 respuestas. De entre ellas, mostraron su disposición a participar en la entrevista 8 personas, y, a través de su correo electrónico nos pusimos en contacto con ellas. Realizamos, entonces, entrevistas semiestructuradas a diplomadas y diplomados en focusing y que trabajan en el ámbito socioeducativo. Debido a la disposición geográfica de cada participante optamos por la entrevista mediante video llamada. Todas ellas tuvieron una duración de entre 30 y 60 minutos y fueron grabadas con el consentimiento informado de los participantes. Previamente se les envió el guión de la entrevista para que pudieran observar cuáles iban a ser las preguntas sobre las que se desarrollaría la entrevista. Los datos de los y las entrevistados y entrevistadas parecen en la siguiente tabla:

Entrevistado/a	Campo en el que desarrolla la intervención socioeducativa
E1	Formación deportiva
E2	Docencia universitaria y formación en empresa
E3	Educación Infantil
E4	Docencia universitaria y formación de técnicos deportivos
E5	Educación Secundaria Obligatoria
E6	Educación Infantil
E7	Docencia universitaria
E8	Docencia universitaria y Educación Secundaria Obligatoria

Después de transcribir las entrevistas y sintetizar la información hemos realizado una categorización inductiva creando dimensiones y subcategorías para llegar a los resultados que se presentan a continuación.

Resultados.

Los resultados que presentamos a continuación están codificados. A los testimonios literales de los entrevistados les hemos asignado una letra y un número: la letra es la E (entrevistado/a) y el número en función del orden en el que hicimos las entrevistas.

Focusing sí, pero no del todo.

En el campo de la intervención socioeducativa se utiliza focusing como acercamiento al trabajo corporal. La mayoría de las personas entrevistadas han afirmado que utilizan focusing como puerta y herramienta para el trabajo corporal. No utilizan focusing de modo ortodoxo, es decir, siguiendo los pasos de modo lineal. Se sirven de la sabiduría de focusing para adecuar algunos de sus aspectos a la intervención educativa que están realizando:

“¿Qué es lo que hago? Lo primero ponerme en contacto con la respiración; lo segundo ponerme en contacto con lo de fuera: qué es lo que traen los alumnos. Para mí el focusing gira en torno a una pregunta la cual es: ¿qué hay en mí ahora? Para un educador entonces también es ¿qué hay en el otro ahora? Es colocarme en ese lugar de observar de qué hay en mi alumno” (E1).

El trabajo corporal es fundamental en la intervención de cada uno/a y subrayan que focusing es una herramienta que les da la posibilidad de acercarse a las sensaciones físicas de cada alumno/a. Además utilizan las sensaciones para llegar a la reflexión en el proceso de aprendizaje.

“Entonces la relajación física sirve para allanar el terreno y que sobre eso surja el aspecto físico de la sensación-sentida que es lo más difícil de captar, si no el focusing se convierte en una especie de reflexión personal que analizo, más o menos, con sentimientos y todo eso” (E2).

El focusing es como una navaja suiza.

Se amolda, es flexible, tiene diversidad de uso y, a su vez, no pierde su esencia. La versatilidad del enfoque corporal ha sido subrayada por todas las personas entrevistadas.

Focusing se presenta como una herramienta muy versátil, ya que lo utilizan de modos muy diversos. Cada uno de los entrevistados trabaja en un campo diferente de intervención socioeducativa, por lo que cada uno ha adaptado focusing



a su disciplina, campo de intervención o grupo. Cada profesional sabe captar la flexibilidad de focusing y adaptarla a su metodología y didáctica de intervención, sin perder, a su vez, la integridad del trabajo corporal. De este modo, se realiza el enfoque corporal para despejar un espacio, para sentir el cuerpo en un momento concreto, para trabajar el lenguaje, para dar inicio a una clase en el aula universitaria, para sentirse cada uno/a en la relación con el grupo... De ahí que la diversidad de ámbitos de intervención sea una característica de la transversalidad de focusing: formación en deporte, educación universitaria, educación secundaria, educación infantil, formación en empresas...

De ahí producen diferentes modos de actuar:

- **Focalizar en las sensaciones sin nombrar focusing:**

"... utilizo terminología muy de focusing: cómo estás, una palabra, una imagen, que te llevas hoy. Algo como más sentido. No está explícito ahí focusing, pero sí que lo utilizo como herramienta. Mi presencia es focusing, son clases que tienes que darle mucho feed-back, depende como sienta yo, lo que el grupo necesita" (E4).

"Les encanta. Porque notas el cambio corporal que se da en ellos. Si por ejemplo le digo "Ahora ¿Cómo te sientes?", dicen "Ay, mucho mejor". Lo ves como realmente lo "corporalizan" el bienestar" (E6).



- Construir un proceso de enseñanza-aprendizaje desde las sensaciones:

"Además, en educación tenemos recursos, sensaciones... pero si les digo "imaginaros un polinomio, ¿qué os pasa?, "Que me agobia". Van un alumno y dice: "que no tenemos ninguna experiencia", pues es eso, si no tienes experiencia, ¿cómo construir sobre algo que no tienes experiencia? Pues eso es lo que hago: primero construyo una experiencia. Con mis maderas, tapones y tocar... esa experiencia ya tiene un grado de abstracción" (E5).

Capacidad de generar cambios

Los entrevistados constatan la capacidad de focusing –o de la utilización adaptada de focusing– como generador de cambios en los proce-

dos socioeducativos. Es decir, la intervención con focusing tiene efectos en, al menos, los siguientes aspectos:

- Sentir, que ya es algo. Los educandos o alumnos/as sienten algo, perciben sus sensaciones y se conectan con su cuerpo. Eso, a veces, ya es un cambio en sí mismo: *"Voy mucho a lo sensitivo a través de focusing; focusing es una herramienta para llegar a lo sensitivo" (E7).*
- Darse cuenta de algo significativo, idea novedosa o aprendizaje. Es decir, trabajar la parte sensitiva ayuda a la reflexión:

"Cuando yo estoy motivado en el tema de la inteligencia orgánica, he comprobado que mi trabajo tenía un efecto potente en los alumnos. Pero esto se producía de una manera puntual. Cuando al alumnado le llevas a hacia dentro hay algo que se desestructura, hay algo que se remueve y pone reactivo el alumno (E1)

"Mi percepción es que al principio les extraña mucho, les confunde, como diciendo "pero esto ¿qué es?". Les desconcierta que una profesora saque una campana, toque y diga: "Vamos a centrar...". Luego ya no les sorprende y entran" (E7).

Tenemos nuestro talón de Aquiles: la evaluación.

La intervención con focusing en el campo educativo carece de herramientas y procedimientos sistemáticos para la evaluación de su impacto. En general las evaluaciones que se realizan respecto al trabajo educativo en focusing están basadas en los testimonios e interpretaciones del alumnado y/o profesorado o personas formadoras. Reconociendo que desde ahí se pueden extraer conclusiones que puedan redirigir la práctica para futuras acciones, los entrevistados han reconocido la falta de algún instrumento validado –bien se cuantitativo o cualitativo– para poder evaluar de mejor manera la intervención que realizan mediante focusing en esta área de conocimiento que nos ocupa. La evaluación se basa en los testimonios que se recogen del grupo al que va dirigida la intervención. Estos testimonios son concluyentes al respecto:

"Lo que me sirve más para evaluar es hablar con ellos. Explicitar individualmente los objetivos, cómo están... Darles herramientas para que ellos puedan ir llegando a sus objetivos. Hablar sobre lo que hemos conseguido, qué no. Y si hay algo que se atasca ver qué puedo ofrecerles para desatascar" (E1).

Incluso la necesidad de hacer autocrítica respecto al modo de evaluar que utilizamos:

"Los que somos de focusing somos más experienciales que experimentales. Entonces nos quedamos muy contentos con las vivencias, con las experiencias... y no intentamos convencer a los demás. Porque creo, en el fondo, las investigaciones se hacen para convencer a los que no son de tu línea de que la tuya es buena. Es decir, en esta línea hay una

cierta *alergia a seguir con la investigación, profundizando e intentando objetivar*" (E3).

Nuestro modo de hacer es (casi) invisible.

Los/las entrevistados/as afirman que focusing no está en la plaza pública. No se nombra o focusing como tal, o muy poco, en la práctica socioeducativa. En primer lugar, porque ellos y ellas mismas no utilizan la palabra focusing para explicar al alumnado, lo que están realizando en ese momento. Y en segundo lugar, porque tampoco se da a conocer entre los/las compañeros/as la existencia del enfoque corporal ni la utilización del mismo en la intervención socioeducativa. Hay una cierta opacidad respecto al uso de la palabra "focusing". La opacidad que hace que focusing no se conozca en el ámbito educativo. Estas palabras son claras al respecto:

"Debemos tener herramientas de marketing para hacerlo bien (para visibilizar focusing). También tiene que ver con que si yo tengo que explicarte focusing en tres palabras, no puedo. Mindfulness, sí puedo. Entonces al no tener un vocabulario que compartamos todos, al no estar estandarizado, que es lo que Gendlin quería, eso pasa. No puede ser que yo y tú comuniquemos focusing de diferente manera" (E4).

Necesidad de expansión.

La necesidad explicitada por los entrevistados de expandir, hacer saber y difundir focusing es clara. Si los y las profesionales experimentan en su desarrollo profesional las potencialidades y fortalezas de focusing, sienten que son necesarios dos movimientos: uno; aglutinar, recoger y sistematizar los ejercicios, acciones, actividades y experiencias que se hacen con focusing en la intervención socioeducativa, movimiento interno:

"Sería necesario crear un área de Focusing y Educación. No paro de decirlo. Sería muy chulo poder hacer como unas mesas redondas, algo para poderlo difundir, encaminarlo de diferentes maneras y potenciarlo, porque, además, creo que es totalmente vendible. Una cosa que falta es un libro que recoja todos los ejercicios y dinámicas de focusing que se puedan hacer en la escuela". (E5).

Dos; conectar, ligar y crear red con las personas que trabajan focusing en educación, para, desde ahí, poder generar mayor conocimiento teórico-práctico y, a su vez, darse a conocer:

"Tiene que haber algún mecanismo de reconocimiento para que la gente se anime a participar. Creo que estamos desperdigados, sin conexión, sólo puntualmente... La gente está solo con su trainer de referencia o su provincia, pero poca comunicación en lo que hacemos, no hacemos" (E3).

Hasta dónde hemos llegado y qué pasos proponemos.

Con todo ello, nos gustaría aportar una serie de **conclusiones** con el propósito de guiarnos respecto a la práctica realizada hasta la fecha nos

valgan para poder intuir hacia dónde debemos dirigir los pasos a partir de ahora y que nos sirvan a para discutir y progresar en la intervención con focusing en educación:

- **La versatilidad de focusing es una fortaleza intrínseca:** podríamos concluir que una de las fortalezas del enfoque corporal es su **adaptabilidad y flexibilidad**. El enfoque corporal se puede adaptar, y se adapta, a los ritmos, modos de intervenir e idiosincrasia grupal. Se utiliza en el proceso de aprendizaje de técnicas en el entrenamiento deportivo, en aula de matemáticas, en al aula universitaria, en la ESO o en procesos de educación no formal. La idea central del enfoque corporal, la de sentir las sensaciones, es una capacidad humana universal, por lo que el método que desarrolló Gendlin se puede adaptar a las necesidades de la intervención. Esa versatilidad hace necesario seguir investigando, practicando en los modos de intervenir y afinar en los instrumentos didáctico-metodológicos para la práctica.
- Dar a conocer como herramienta didáctico-metodológica en educación (formal no formal): **generar red**. Es indispensable **dar a conocer** el enfoque corporal como herramienta válida en el campo socioeducativo para que no quede relegado a una práctica privada, casi oculta. La necesidad de **empoderarse** las personas que trabajan con el enfoque corporal en educación es fundamental para que el trabajo que se realiza con focusing en educación sea conocido, valorado y se pueda seguir mejorando mediante la investigación.



- **Potencialidad en el ámbito educativo.** Podemos concluir que hemos constatado algo que ya sabíamos: la función y la potencialidad de focusing más allá del formato terapéutico. Más aún: el formato terapéutico e individual tiene poca cabida en el ámbito educativo, donde la práctica con grupos es general. Los profesionales han sabido moldear focusing y aplicarlo para su intervención y dirigirlo a la consecución de sus objetivos. Es por ello que creemos necesaria la expansión de la práctica de focusing en el ámbito socioeducativo para sistematizarla y, desde la investigación e intervención, mejorar la práctica y los marcos comprensivos y teóricos.

- Respondiendo a la pregunta que nos hemos hecho a nosotros/as mismos/as en el título del artículo, diríamos que **sí, somos invisibles** por todo lo que hemos podido concluir en esta investigación. Esperamos que lo aportado en este artículo sirva para seguir caminando con el enfoque corporal para visibilizar y poner en valor lo que hacemos.
- Somos conscientes que hay más profesionales y más experiencias del ámbito socioeducativo que utilizan focusing. La ausencia de una red de focusing y educación nos ha dificultado significativamente todo el proceso. Esperamos que después de esta investigación habrá más caminos en ese sentido para poder recoger más información y testimonios al respecto.
- Nos gustaría aprovechar la ventana al mundo que ofrece la revista En Foco para seguir recogiendo los testimonios de todos aquellos y aquellas a los que en esta fase de la investigación no hemos podido acceder.

Referencias bibliográficas.

Aguilar, E. (2011). Niveles experienciales en grupo de prácticas de Pensar desde Borde (PDB/TAE) de Gendlin. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales* (69)134, 55-82

Gamboa Ruiz de Eguilaz, E., Huegun Burgos, A., y Jauregi Etxaniz, P. (2015). La creación de conocimiento significativo desde la experiencia propia del alumnado: La reflexión sentida. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (196), 75-79.

Gamboa Ruiz de Eguilaz, E., Huegun Burgos, A., y Jauregi Etxaniz, P. (2019). Viaje al centro del no saber: las sensaciones corporales en el desarrollo del Trabajo Fin de Grado en Educación Social. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 12(1), 1-15. <http://doi.org/10.1344/reire2019.12.121099>

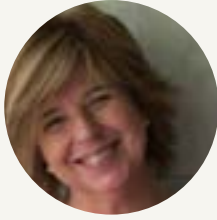
Huegun, A., Gamboa, E., y Jauregi, P. (2017). Pensando desde el cuerpo: nuevos senderos en la formación de los y las educadores y educadoras sociales. *RES, Revista de Educación Social*, (24), 24-32.

Nagamine T., Fujieda Y., e Iida A. (2018). The role of emotions in reflective teaching in second language classrooms: felt sense, emotionality, and practical knowledge acquisition. En J. Martínez Agudo (Eds.) *Emotions in second language teaching*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-75438-3_9

Nunaki, J. H., Damopolii, I., Kandowangko, N. Y., y Nusantari, E. (2019). The effectiveness of inquiry-based learning to train the students' metacognitive skills based on gender differences. *International Journal of Instruction*, 12(2), 505-516. <https://doi.org/10.29333/iji.2019.12232a>

Tokumar, S. (2011). *Qualitative research with TAE steps. Thinking at the Edge: Theory and Applications*. Japón: Keisuisha.





La relación madres-hijas: Aportaciones de Focusing.

Isabel Gascón Juste.

Abstract.

La relación con la madre seguramente puede ser la más significativa en nuestra vida, la base sobre la que se construyen todas las demás relaciones.

Todas las teorías psicológicas han intentado explicar los conflictos de esta relación desde muy diversas perspectivas: desde el psicoanálisis hasta los estudios sobre el desarrollo del apego. En este artículo y siguiendo la filosofía de Eugene Gendlin nos centraremos en lo que pasa más que en por qué pasa.

En mi experiencia de muchos años atendiendo a mujeres en la consulta y facilitando procesos de Focusing me he encontrado con las heridas que persisten a pesar de los años y que no se han querido, o podido, abordar independientemente de la edad que tenga la persona en el momento de la terapia.

Han sido las actitudes de Focusing, el proceso facilitado por esta metodología la que ha hecho posible el proceso auténtico y sentido para transformar la forma de mantener una nueva relación con la madre basada en la libertad de acciones y comportamientos, en la madurez, y no en la culpa, la manipulación o la exigencia. Y encontrar la paz interior en coherencia con los valores y las posibilidades reales de cada situación.

Con la aportación de Focusing también se ha profundizado en la relación de las madres con las hijas y así mismo, con la repercusión en la que las mujeres pueden vivir la maternidad.

En este artículo me propongo compartir mi experiencia de trabajo con mujeres que son hijas, como lo somos todas de manera incuestionable. Y con las que además de hijas, son madres o lo quieren ser. Con casos reales será posible comprender el proceso por el que pasan estas personas y como la metodología experiencial de Focusing y sus actitudes terapéuticas permiten que el proceso atascado en sus vidas pueda recuperar su *carrying forward*.

Caso 1 - Dependencia de la madre hacia su hija.

M. es una mujer de 50 años con una hija adolescente de 17 años a la que llamaremos K.

Está divorciada desde hace 10 años y su relación con su exmarido no es buena, fundamentalmente por el aspecto económico en el que ella resultó más perjudicada.

En cambio, el padre se lleva mejor con su hija sobre todo gracias a los regalos y al dinero que le da a K.

La madre y la hija han tenido una relación muy dependiente desde la infancia: se lo contaban todo, compartían todo el ocio y la madre sentía que era más una amiga que una madre tradicional y que su hija era quien daba sentido a su vida. Eso, para ella, estaba bien.

El problema surgió cuando la hija entró en la adolescencia y esa relación cambió. K quiere más independencia, más libertad y tener relaciones independientes con amigos y amigas.

Aquí podemos ver un conflicto muy frecuente en las relación padre/madre-hijos que se puede solucionar, incluso evitar, si la vinculación previa en la relación familiar es adaptativa, existe empatía, escucha, posibilidad de negociación y respeto por el derecho de los hijos a independizarse.

Pero en este caso nos encontramos con una situación de dependencia insana de la madre hacia la hija, una necesidad de recibir a través de ella ayuda económica del padre y el miedo a la soledad y a la pérdida del sentido de su vida si "pierde" a su hija tal y como la madre la "necesita". Teme la soledad ya que no existen amigos, familia, actividades personales que sean propias de ella misma y que satisfagan sus necesidades sociales y de desarrollo personal.

Por parte de la hija es importante cómo siente su propio proceso de crecimiento e independencia: siente culpa por el dolor, la tristeza y los reproches de la madre sin ser consciente de la manipulación emocional que está sufriendo por parte de ella.

Cuando M acude a la consulta quiere "conseguir que su hija vuelva" y **recuperar la misma relación** que tenía en la infancia y preadolescencia con su hija. Todos los intentos de atraer a K y de volcar en ella su frustración son inútiles y solo consiguen alejarla más.

Comparte aspectos muy íntimos con su hija como su propia sexualidad y propicia que ella le cuente también sus experiencias sexuales y de relación. Cuando consigue algunas veces este tipo de diálogo se siente muy orgullosa.

Las actitudes de Focusing en la relación terapéutica fueron cruciales para crear un marco de relación en la que la comprensión, la empatía y la ausencia de juicio hacia ella, ni hacia su hija, ni hacia el padre de K sentaron las bases para una exploración de los contenidos emocionales auténticos que subyacían en esas relaciones.

M pudo acercarse a su propia vivencia interior con la amabilidad necesaria para ser consciente de su experiencia sentida. La conexión corporal y la conciencia de las experiencias sentidas en su cuerpo fueron cruciales

para conectar con la realidad de su situación no solo como madre, sino también como mujer.

M:(enfadada) Lo que yo quiero es lo mejor para K. Quiero que sea feliz.

Siempre ha sido así y nos iba fenomenal, lo pasábamos muy bien juntas. ¿Por qué no puede ser así ahora? La llevo de viaje, a restaurantes, le cuento mis cosas, ¡logramos una intimidad que no tienen otras madres con sus hijas...lo nuestro era especial!

T: Parece que tu quieres que sea feliz, haciendo lo mismo que hacíais antes.

M: ¡Claro! Yo no he cambiado, es ella...(enfadada)

T: Te propongo hacer una pausa y mirar cómo se siente en tu cuerpo eso que estás relatando...

M.....: mmmm, noto una opresión en la garganta que duele... es como si estuviera enfadada y a la vez muy triste...

T: Ah...enfadada y también triste...

M: Sí...tengo ganas de llorar ¡y también de gritar!

T: Claro, hay en ti ganas de llorar ¡y de gritar! Podrías quizás estar un poquito acompañando eso que sientes, saludar a todo eso de lo que te das cuenta?

C: Es como una lucha entre lo que quiero y lo que ella quiere...ah, es eso, (respira hondo)

...silencio...

C: hay una parte de mi que siente miedo a quedarse sola, a que ya K. no me quiera.... Al decir eso, aparece una sensación aquí (señala el pecho) de alivio, de expansión...me siento mejor...

T: ...Te das cuenta de eso, claro...podrías ser amable con esa parte asustada? ¿Comprenderla quizá con empatía, estar a su lado? ¿Escucharla?

M: si, mmmm, algo ahí es distinto....

Sesiones como ésta fueron ayudándola a ser consciente de la forma en la que estaba viviendo ese momento la relación con su hija.

Pudo comprenderse a sí misma, comprender también a su hija y construir una nueva relación con ella desde el respeto y desde la libertad profunda: la de su hija de crecer y ser independiente. Y su libertad y su derecho también a tomar decisiones respecto a cómo quería, podría vivir su vida y replantearse un presente y un futuro diferentes.

Han pasado 5 años. Ahora K. vive con su pareja, se plantea un futuro independiente con una profesión que le gusta y le permite ser independiente económicamente.

M. ha encontrado actividades creativas y nuevas relaciones sociales.

A veces echa de menos la compañía de su hija pero ha aprendido a reconocer la emoción que hay debajo de su sentimiento y a escuchar a su cuerpo. En esa nueva relación consigo misma encuentra paz y pequeños grandes pasos por los que vive más feliz.

Caso 2 - " La mujer fuerte" y su relación con la madre anciana.

En este caso A. es una mujer soltera de 55 años, funcionaria y profesora de educación pública. Su madre tiene 80 años y vive sola. No tiene enfermedades diagnosticadas excepto los achaques propios de la edad.

Siempre ha asumido el papel de responsable y ha decidido las cuestiones de la familia porque la consideran resolutiva y eficaz. Ese papel le ha sido gratificante durante muchos años en que su mundo se reducía a su familia y su trabajo.

Su padre falleció hace 1 año y siente que no ha podido elaborar todavía ese proceso de duelo. El tiempo que dedicó a cuidarle le sirvió para crear una nueva relación con él y conseguir una cercanía y una ternura que no había sentido nunca.

A partir de entonces comenzó a sentirse deprimida, a dormir mal y a comer de forma incontrolada. Refería estar inmersa en un espacio enredado, que la oprimía, la asfixiaba y del que no sabía salir. Pero del que no se ocupaba ni se trataba. Solo intentaba hacer como si no le pasara nada...



A nivel corporal empezaron dolores de espalda, contracturas musculares, jaquecas... Sufrió varias caídas y se rompió una cadera por lo que tuvo que estar en reposo un tiempo. Fue entonces a vivir con su madre, "para ser cuidada" y durante esa convivencia se encontró con un malestar profundo que le llevó a buscar ayuda.

Cuando iniciamos la relación terapéutica estaba sorprendida de lo que le pasaba: no se reconocía en ese estado confuso, su esperanza de descansar físicamente cuando su padre dejara de necesitar tantos cuidados se frustró completamente y se encontró con mucha más sensación de callejón sin salida.

En este proceso, la conexión con los síntomas físicos y con la experiencia sentida en el cuerpo no fue difícil, era capaz de estar en silencio y escuchar su cuerpo. Aunque al principio le costaba reconocer el felt sense y encontrar el significado a esas sensaciones.

Poco a poco la relación consigo misma y con lo que la vida le estaba trayendo al cambiar las circunstancias externas, le fue permitiendo desenredar los aspectos de lo que le estaba ocurriendo.



Reconoció los mandatos internos que le imponían seguir siendo tan eficaz y resolutive, que le obligaban a ser esa hija perfecta que asumía el cuidado de su madre y que posponía sus deseos y necesidades a los de los demás. Esa había sido su forma de recibir cariño, solo la querían si se ocupaba de los demás y satisfacía sus deseos.

A medida que las sesiones avanzaban, esa exigencia de ser "como querían los demás" y serles útil, fue dando paso a una consciencia de su papel hasta ese momento. Y también comenzó a reconocer sus propias necesidades de autocuidado, dándose el derecho de buscar la manera de satisfacerlas.

Focusing le ayudó a encontrar su propia coherencia. A ser la mujer que quería y podía ser y a elegir desde la libertad cómo posicionarse en relación a su madre y sus hermanos.

Eligió cuidarse a sí misma, escuchar lo que su cuerpo le contaba y le pedía. Y aprendió a actuar en consecuencia.

Eligió cuidar a su madre, desde el amor, pero no desde la obligación.

Eligió poner límites también y reconocer sus necesidades de forma sana.

Se permitió hablar con sus hermanos y compartirles su vulnerabilidad, por primera vez no apareció como la mujer fuerte que puede con todo. Y para su sorpresa sus hermanos respondieron con sorpresa, pero también con empatía.

Aprendió a pedir, y también a dar de forma libre, madura, coherente.

Fue precioso compartir y ser testigo del proceso que vivió, de los cambios que se produjeron en su experiencia sentida: Esta es la secuencia de sus afirmaciones sentidas a lo largo de las distintas sesiones:

... *"No se puede cambiar"*

... *"Yo no puedo cambiar"*

... *"Cambiar es difícil pero no imposible"*

... *"Yo quiero cambiar"*

... *"Yo puedo cambiar"*

... *"Yo he cambiado!"*

Sus palabras al terminar la terapia fueron: "En mi cuerpo y en su sabiduría están todos los recursos para comprender qué me pasa y también cómo hacer para resolver este y otros conflictos que surjan. Ya sé que puedo hacer cosas por mí y sé qué elijo hacer en cada momento por los demás. Focusing siempre está conmigo!"

Caso 3 - El rechazo a la madre enferma.

C. es una mujer de 45 años, casada, con dos hijos, y trabaja en una multinacional de suministros químicos. Es hija única, su padre falleció recientemente y su madre vive sola.

Su vida estaba razonablemente organizada, se llevaba bien con los compañeros de trabajo, con su marido, y los hijos no le suponían problemas de ningún tipo. La familia siguió adelante con la ausencia del padre y solo se propuso hacer un poco más de compañía a su madre viuda.

Las cosas se complicaron cuando su madre, B., sufrió un accidente de tráfico y quedó gravemente lesionada. No podía valerse por sí misma, necesitaba ayuda para su aseo, para moverse y no podía hacer ninguna de las tareas más sencillas ni de alimentación ni de limpieza.

Al principio C. asumió con coraje la nueva situación y cuidó a su madre con dedicación y mimo, como una "buena hija". Sus esfuerzos por intentar que su madre se sintiera cuidada y querida se fueron demostrando cada vez más inútiles. La madre respondía con enfado, con reproches y nuevas exigencias que era incapaz de satisfacer.

B. no quería tomar la medicación prescrita ni hacer los ejercicios necesarios para su rehabilitación y la relación entre las dos se fue deteriorando internamente. Su hija le recriminaba el comportamiento y a la vez se culpaba a sí misma por sentirse frustrada, enfadada y por descubrir en su interior que rechazaba a su madre y deseaba incluso a veces, que "todo terminara".

C. vino recomendada por una amiga que conocía Focusing y pedía ayuda para "no sentir lo que sentía con su madre, para lograr que ella, B., cambiase y se dejase cuidar".



Veamos lo que estaba ocurriendo en el interior de estas dos mujeres, ¡seguro que lo podrás entender!

Por un lado C. quería a su madre sobre todo por el hecho de ser su madre. Para ella era del todo incuestionable poner en duda esa premisa: "A las madres hay que quererlas y quien no lo haga es una hija mala, una persona peor y prácticamente un monstruo". Además, si ella la cuidaba tan bien... ¿porque B. no estaba contenta? ¿Porque la desobedecía y no hacía caso de las indicaciones del médico en las que C. insistía? ¿Porque no estaba agradecida por los cuidados y el tiempo que le dedicaba?

El enfado entre las dos aumentaba día a día, empeoraba la relación y los encuentros pasaron a ser insostenibles. Cada vez sentía más rabia, y también más culpa por reconocer en sí misma estos sentimientos.

¿Y su madre? Pongámonos en su piel:

Lo que recibía del exterior eran comentarios como "la suerte que había tenido de seguir viva"

"Lo afortunada que era también por tener una hija tan buena que la cuidaba tanto..."

Todo lo que tenía que hacer era esforzarse para hacer rehabilitación y recuperar, aunque sea un poco, sus capacidades.

Lo que recibía de su hija eran cuidados pero exigentes, condicionados a cumplir mandatos médicos pero ninguna empatía por sus sentimientos.

Tenía dolores desconocidos fuertes y duraderos. Sentía mucho susto por lo vivido, por el futuro y ninguna posibilidad de expresar su miedo, su rabia con la vida. No sentía NADA de lo que le decían que tenía que sentir... ni agradecimiento a la vida, ni a su hija que le obligaba a seguir viviendo, ni tenía la más mínima intención de cuidarse con tanto esfuerzo para recuperar "un poco" de sus capacidades previas al accidente. Y todos esos sentimientos eran rechazados y juzgados por su hija como injustos, desagradecidos, vergonzantes.

En este caso fue prioritario crear una relación con la terapeuta basada en las actitudes de Focusing como marco de los encuentros.

La aceptación amable de TODO lo que C. fue permitiéndose decir sin ser juzgada, interrumpida, comparada con otras situaciones similares... De poder reconocer que el amor que sentía hacia su madre no era como "el que tenía que tener".

La vivencia de sentirse en un lugar seguro desde el que poder ir asomándose a su mundo interior sin ser exigida, ni recibir "consejos" o instrucciones de cómo debía ser su comportamiento o cuáles deberían ser sus sentimientos fue lo que permitió que su proceso avanzara.

Se sintió respetada y cuidada a la vez, con la actitud Focusing recibió empatía y confianza para reconocer lo que estaba ocurriendo en su interior: qué sentimientos había, que creencias y mandatos estaban condicionando su comportamiento.

Le fue posible poco a poco tomar conciencia de su cuerpo y de cómo a través de las sensaciones sentidas podía encontrar el significado de tantas experiencias y de la sabiduría que entrañaban los mensajes a través de la experiencia corporal.

Los pasos avanzaron gracias a la práctica de la pausa, de la escucha Focusing y de la experiencia de empatía corporalmente sentida, auténticamente entrañada.

Primero fue el descubrimiento de su capacidad de darse empatía a sí misma y eso le facilitó muchísimo la capacidad de ser empática con su madre.

Comprendió que no es lo mismo sentir amor hacia una persona que amar lo que la otra persona "hace".

Sintió la importancia de respetar las vivencias que estaba teniendo su madre, aunque ella hubiera preferido que fueran de otra manera.

Se pudo plantear otro tipo de relación que respetara las decisiones de su madre, que eligiera ella desde su libertad y sus facultades mentales conservadas. Pudo darle un tiempo de escucha, de acogida amable para que B. también pudiera hacer su proceso y asumir cual era ahora la dura realidad de su situación.

Desde ese nuevo planteamiento la madre aceptó asumir cierta parte de la recuperación y colaboró de forma activa. También se permitió decidir qué era lo que NO estaba dispuesta a hacer.

B. pudo profundizar en los verdaderos sentimientos que le generaba su madre, **y aceptarla como era y no como hubiera querido que fuera.** Superó la sensación de culpa, aunque reconocía el dolor que le provocaba que su madre no valorara la permanencia en el mundo a costa de cualquier cosa. Esa parte suya hubiera necesitado ser suficientemente importante para que su madre luchara hasta el final por estar a su lado...pero también aprendió a consolar, comprender y validar los sentimientos de esa parte de su niña interior a la que le asustaba perder a su mamá...

Hubo una sesión especialmente reveladora.

C: vengo muy triste y cansada

T: si, parece que en tu rostro hay tristeza y cansancio...

C: ¡Ya no sé qué hacer! Cuanto más me esfuerzo es peor. ¡Haga lo que haga, diga lo que diga...siempre es poco para ella y soy una mala hija!

T: Ah! Siempre es poco para ella!....claro...Quizás podrías parar un poquito, estar contigo a través de la respiración y mirar a ver cómo se siente ahí dentro todo eso...estaría bien para ti?

C: Vale...Si....

.....

C: Siento como tensión en todo mi cuerpo...mis brazos, las piernas... Como si estuviera atada, presionada...

T: mira a ver si podrías estar un poquito ahí y ver cómo es esa sensación de atada, presionada...

C: me viene una imagen, es como si estuviera sujeta de pies y piernas por cuerdas que tiran de mí en todas direcciones....

T: aja...eso es....

C: si, son fuerzas contrarias, quieren llevarme a sitios diferentes... ¡y me voy a romper!

T: Claro, todas esas fuerzas que tiran de ti, en tantas direcciones...así es como una parte de ti se está viendo....

C: Si...siento un deseo de hacer que paren, de saber qué quieren de mí, es algo imposible....

T: Parece que eso es algo imposible y también sientes tu deseo de que paren...

C: No puedo hacer nada si todo eso tira de mí....

T: quieres hacer algo para que eso pare...

.....(Silencio....)

C: ¡Sí, quiero recuperar mi centro! Quiero ser yo quien diga qué hacer y cómo hacerlo. Que dejen de decirme cosas tan contradictorias, tengo muchas ganas de recuperar mi propio centro, necesito ser yo quien decida cómo hacer que las cosas sean distintas!

T: ¡Eso es! Sabes lo que quieres, sabes lo que estás necesitando...

Te parece estar un poquito ahí, viendo cómo se vive ahora en tu cuerpo este cambio...?

C: mmm.....es como recuperar un mando capaz de aflojar esas cuerdas, yo lo puedo usar...ahora me siento mejor...



Caso 4 - La maternidad como objetivo.

L. es una mujer de 35 años, ingeniera industrial, casada con un médico al que conoce desde la adolescencia.

Se llevan muy bien, tienen una economía suficiente para tener un bonito apartamento, hacen frecuentes viajes y comparten su vida en la que "todo va bien" según sus palabras.

Los primeros años de pareja usaron anticonceptivos, "no era el momento todavía" de tener hijos...

...Después, decidieron no utilizarlos y ver qué pasaba...

...Después pusieron más intención en buscar el embarazo y tras 2 años sin conseguirlo decidieron someterse a tratamientos de fertilización después de pasar su marido y ella por las exhaustivas pruebas diagnósticas.

...Y después, tras el fracaso repetido de las fecundaciones in vitro a las que se sometieron y de los fuertes tratamientos hormonales, entorno al deseo de ser padres emergieron síntomas físicos en la mujer que la llevaron a la consulta de Focusing por recomendación de un psiquiatra amigo de la familia.

L. sentía una tremenda frustración por el hecho de no quedarse embarazada y no comprendía **que estuviera fallando todo, si ella lo único que quería era "lo normal"**.

Ella había ido al colegio, al instituto, había conocido a su chico, había hecho la carrera universitaria...se habían casado y ahora lo que tocaba era ser madre.

Y planteaba esa secuencia vital desde una concepción mágica e inocente, incluso infantil de cómo "tenían que ser las cosas". A esta frustración "rabiosa" que sentía se fueron uniendo síntomas como obsesiones con determinados ritos o supersticiones que le iban a facilitar el embarazo.

A su marido le sometía a horarios y formas de mantener las relaciones sexuales que sobrepasaban las indicadas por los especialistas. Sus relaciones de pareja naturalmente se deterioraron mucho. Él no tenía excesivo interés por ser padre y podría perfectamente haber aceptado esa situación. Incluso llegó a plantearle a L. la posibilidad de adoptar un niño a lo que ella se negó.

Empezó como suele ocurrir en estos casos, a fijarse en todas las mujeres a su alrededor, amigas, compañeras...sobre todo de su edad que se quedaban embarazadas y ...¡¡¡no solo una vez!!!! ¡Tenían dos, o tres hijos! ¡¡¡Y ella...ninguno!!!

Reconoció sentir odio hacia todas ellas y a desearles incluso que se malograsen sus embarazos.

Afortunadamente todas estas reacciones también le sirvieron para darse cuenta de que así no podía seguir, "y que tenía que hacer "algo" para salir de esa situación, recuperar la calma y así lograr quedarse embarazada".

Esta elaboración de su situación, una vez comenzada la relación terapéutica, le permitió conocer desde su propia perspectiva lo que le estaba pasando y como estaba interpretando su realidad en ese momento. Nuevamente las actitudes respetuosas de Focusing le permitieron hacer ese camino hacia su interior, pero de forma suave, a su ritmo, conforme iba sintiéndose preparada para asumir la realidad de su experiencia con "todo eso" de ser madre.

El tema es tan delicado y tiene raíces tan profundas en la experiencia de ser mujer, que precisaba de un cuidado especial y de una atención delicada y amable que no dañara su esencia más vulnerable.

En el deseo de ser madre se mezclan muchas experiencias como hija, como miembro de una comunidad y se enredan de forma inconsciente mandatos, creencias, autoestima, sentido de la vida, valores religiosos, expectativas familiares... que hay que andar especialmente "de puntillas" en ese mundo interior.

Algo que es especialmente irritante y doloroso en estos casos son las preguntas "amables" de la gente que sabe que lo estás "intentando". Y que una y otra vez te obligan a responder..."no, todavía no" ...a la que contestan..."bueno, pues ya verás, ¡el mes que viene lo consigues!"



¿Es realmente tan difícil comprender por lo que pasa una mujer en estas situaciones? No es posible para algunas personas en ciertas culturas respetar su intimidad y dejar los comentarios inadecuados...el mandato de que la buena mujer es la que "trae, da hijos al mundo".

La validación de todos los sentimientos que iban apareciendo, incluso los más vergonzantes socialmente, sin juicio y con empatía le permitieron seguir explorando más profundamente en su escala experiencial y ser consciente de lo que pasaba a nivel profundo.

L. fue capaz de separar las expectativas de ser madre de los deseos de ser feliz. Esa ecuación de "solo podré ser feliz si soy madre" se fue desmontando a lo largo de varias sesiones.

Esta fue una sesión después de dos meses de acudir a consulta:

C: Vengo de una reunión de trabajo y mi compañera X está embarazada...

T: Ah, ¿Quieres hablar de eso?

C: Estoy harta, todas lo consiguen como si fuera natural. Y me preguntan...¿Y tú para cuando? No tienes niños todavía? Me muero de rabia, de vergüenza y de ...(comienza a llorar)

T: Todo eso, L, todos esos sentimientos aparecen y están ahora ahí contigo...

C: Si, y además estoy triste porque ellas están muy contentas...y yo no...

T: Claro, sientes algo triste en ti...

C: Yo quiero ser feliz, y no podré serlo si no tengo niños...

T: Parece que esa parte de ti no podrá ser feliz si no tienes niños... ¿Es así?

C: Si, justo, es eso...! Que alivio siento al ver que me comprendes....

En otra sesión posterior:

C: He tenido una discusión con mi marido, estoy disgustada.

T: Mmmm... ajá...

C: si, me contaba que una prima suya se había separado y había dejado los niños a cargo de su pareja. Mi marido intentaba entenderla y se preguntaba qué habría pasado.

T: ah, eso era lo que te estaba contando.

C: No lo puedo entender. ¡Siento una rabia tan grande!

T: No puedes entender lo que ha pasado y eso te enfada.

C: Claro! Si ya tienes una familia y unos hijos, tu deber es quedarte y ser feliz con ellos. Es ella quien tiene la culpa de abandonarlos.

T: Parece que para ti el deber de una madre es quedarse con sus hijos

C: Si, ¿cómo puede no ser feliz si tiene todo lo que es importante?

T: Es como si al ser madre ya tuviera todo lo necesario para ser feliz, ¿es así? Chequea en tu interior si eso resuena ahí dentro y encaja...prueba a ver...

C: mmmm la imagen es de una niña que tira una muñeca rota

T: esa es la imagen que viene...

C: Y no sabe que sin muñecas no se puede jugar ...pero la tira porque está rota...

T: Mira a ver si podrías acercarte y ver cómo se siente esa niña ahí dentro....

C: Está perdida, no tiene muñeca. Está triste y enfadada. Está acurrucada y le duelen las manos

T: Quizá podrías saludar a esa niña y ver si quiere decirte algo...

(Silencio)

C: quiere jugar, quiere ser feliz....

T: claro, está su deseo de ser feliz, sus ganas de jugar...podrías preguntarle qué necesita, qué podría ayudarle en este momento.



C: ...si! Quiere jugar, aunque no tenga muñecas. Sabe jugar y le dice que hay más cosas con las que crear, divertirse, soñar, reír ...no son las muñecas lo único que sirven! **Es en la niña dónde está la capacidad de jugar...**

Las sesiones continuaron al mismo tiempo que se sucedían las consultas a la unidad de fertilidad y los sucesivos tratamientos.

Lo precioso fue cuando pudo diferenciar y sentir realmente en su cuerpo el sentido que tenía su vida como mujer y no como madre; cuando recuperó la relación con su pareja (no con el futuro padre de sus hijos); cuando fue consciente que había parejas con hijos muy infelices, con muchos problemas entre todos, y parejas con hijos que eran muy felices....algo en ella cambio y encontró una forma de estar en paz con la realidad de su vida, fuera cual fuera, en ese presente y en el futuro.

Y entonces y sólo entonces, sintió que ser mujer es mucho más que ser madre, encontró en su interior el significado de ser persona en su propia vida... entonces fue cuando se quedó embarazada y tuvo una preciosa niña...

Caso 5 - Las heridas de la niña interior.

En este caso la protagonista es I, una mujer de 30 años, profesional reconocida de éxito, atractiva físicamente con un entorno aparentemente perfecto al que le faltaba sin embargo esa sensación de "ser feliz" de la que hablaba el resto de la gente...Sus amigas eran felices,

estaban contentas, incluso le tenían cierta envidia por su atractivo, su situación económica y el éxito profesional.

Y ella encontraba ese “siempre un poco triste “ “siempre un poco sola” que la seguía a todas partes, pasara lo que pasara. (Siempre gracias a Marine de Freameville por sus aportaciones y enseñanzas acerca del Background feeling)

I. no había tenido relaciones sentimentales duraderas, habían sido varias y todas se terminaban. Siempre pasaba “algo” que la hacía sentirse inferior y buscaba esa aprobación de los demás por lo que hacía y se comportaba según los deseos de sus sucesivas parejas. Quizá esto era para ella el motivo de su infelicidad y echaba la culpa a la mala suerte con los hombres o a lo inadecuado de su ser, a su sensación de anhelo siempre insatisfecho. Eso seguramente, lo explicaba todo... en su fantasía esperaba que llegara “alguien” capaz de llenar ese espacio interior que parecía no tener fin.

I. era hija única, nació cuando su madre era mayor y las relaciones familiares fueron correctas pero frías, silenciosas, ausentes... Como cumplía con los “deberes” de una hija responsable y estudiosa no tuvo problemas en vivir desde muy joven su propia vida. Con libertad pero también con mucha soledad. No importaba que hiciera, ni donde estaba o con quien... ¡ella les daba igual mientras no diera problemas!

Su madre sufría una depresión crónica y aunque llevaba una vida “normal” la visión que transmitía del mundo y de la vida era gris, cansada, mezcla de ansiedad y angustia...

Y sin embargo, un día sí apareció ese alguien capaz de hacerla sentir querida tal como era, Apareció un hombre que la hacía sentir bien, la cuidaba, la hacía sentir viva y confiada en un futuro distinto, en el que de una vez se quitara ese cristal oscuro con el que había vivido tantos años. Y además, fue madre. Tuvo un hijo precioso que la llenó de ternura y de ilusión... ¡Todo era perfecto!

¿Qué pasó entonces? ¿Por qué relato el caso de I.?

Al poco tiempo de ser madre, I se sintió “mal” y era incapaz de conocer de qué estaba hecho ese “estar mal”.

Surgieron inmediatamente dos emociones de forma intensa: Miedo a caer en una depresión y repetir el rol de su madre con su propio hijo. Y culpa por sentirse así ahora que si tenía todo lo que se pudiera desear para ser feliz...

I. busco, como siempre sola, una ayuda para salir de ese agujero oscuro en el que se sintió caer. El destino, la suerte esta vez, la llevaron a conocer Focusing y fue de esta forma como su proceso de sanación interna le permitió sumergirse en ese interior antiguo, desconocido, aunque intuido de su experiencia en la infancia, de cómo había vivido esa niña sus primeros años, de que necesidades fueron o no satisfechas por los adultos que la rodeaban especialmente por su madre.

La metodología de Focusing y sus actitudes le facilitaron esa exploración interna, a través de las sensa-

ciones sentidas en su contacto con el presente de su vida. Pudo llegar a ser consciente de esa parte herida que se sentía abandonada y que tuvo que sobrevivir a base de ser autónoma, fuerte y resolutiva.

Es verdad que consiguió una vida “adaptativa” socialmente brillante a costa de dejar “bloqueada y encerrada” a esa niña interior que estaba necesitando cariño, reconocimiento, escucha.

I. le pudo dar un lugar seguro en el que ir dialogando, conociéndola y escuchando cuales habían sido las vivencias en sus primeros años. Pudo también ser empática con la situación de su madre y no caer en la tentación de hacerla culpable de su infelicidad.

Al reconocerse a sí misma como su propia cuidadora aprendió a reconocer los sentimientos que provenían de esa niña que a veces aparecía porque se sentía, sola, abandonada o no querida por su mamá... También le supo agradecer a su niña el esfuerzo realizado y los recursos que tiene para concretar, como pudo, con la fuerza de su vida.

Sentir ternura por esos sentimientos, respetarlos, darles un espacio y mucha amabilidad sin ningún juicio, sin “reclamarle” que no sintiera todo eso le permitió crear una nueva relación consigo misma y con el mundo exterior desde el que acercarse también a su bebé de una forma muy diferente. Con paz para darle lo mejor de sí



misma sin la exigencia de ser “una madre perfecta” que solo tiene los sentimientos “adecuados”.

Se permitió ser la mejor madre que pudiera ser desde su coherencia, desde su confianza en las capacidades del niño y el respeto a sus propias necesidades como bebe. Y a transmitir que los sentimientos son aceptables siempre y que sentirlos no es algo a temer. Que se pueden escuchar, reconocer y hacerles un espacio amable desde el que no condicionen la forma de actuar.

Esta experiencia le sirvió además para no exigir a su pareja, a sus amigos, ni siquiera a sus padres que le dieran lo que ella quería. Supo entonces cómo darse a sí misma el consuelo, el permiso de expresar lo que sentía y de pedir acciones concretas que sí estaban en las posibilidades de los demás.



En esta sesión podemos también observar cómo el lenguaje de presencia le ayuda a crear una nueva forma de relacionarse con su niña, a no identificarse con lo que siente y a hacer un lugar para ese diálogo amable que tanto necesita:

C: Estaba contenta porque parecía que todo iba mejor

T: estabas contenta por eso

C: Si, pero me entere de que han organizado una fiesta unos amigos y a mi no me han invitado

T: Eso fue lo que hizo que ya no estuvieras contenta, ¿es así?

C: ¡Claro!, otra vez me siento excluida, como que yo no soy aceptada o bien recibida...

T: puedes estar un poquito con esa parte de ti que se siente así....

C: Es tristeza, eso es...parece que me llena por dentro y siento un nudo en la garganta...

T: Es muy grande esa tristeza, como si te llenara, quizá podrías tú escuchar esa tristeza grande que se siente en esa parte de ti, que tú notas en tu garganta...

C: Tengo ganas de llorar. Quiero estar ahí un poquito con ella.

T: claro que sí, todo el tiempo que tu quieras...

(Silencio)

C: (Surgen lágrimas suaves, tranquilas, tiernas)

C: es como cuando de pequeña no querían jugar conmigo...y me quedaba sola en un rincón.

T: Algo en ti se siente como entonces

C: Si, nadie me decía nada y yo lloraba sola

T: No había nadie contigo

C: Ahora lo estoy viendo y me da pena esa niña

T: estaría bien acercarte un poco, mirarla con ternura y hacerle compañía?

C: ...me sale sentarme a su lado y decirle que ahora yo estoy ahí.

T: eso es...

.....(Silencio)

C: Decirle que ahora no está sola

T: No está sola, ahora estas tu con ella

C: sí, ahora tiene a quien contar cómo se siente, (Silencio)

C:¡ahora tiene alguien que la abraza, yo puedo darle ese abrazo que necesita...! Ah! ¡Qué bueno! Yo puedo notar cuando ella se siente mal, cuando se “despierta” esa sensación de no ser querida...

T: Claro que sí.... sabes que tú puedes...

C: Y puedo acariciarla, dejar que me lo cuente...Y eso la tranquiliza, eso es lo único que necesita para sentirse mejor. Ahora la escucho, respeto sus sentimientos y me hago cargo de ella...

T: eso es...mira a ver cómo resuenan en ti, como vive tu cuerpo eso que está pasando

C: Noto una sensación de calidez, como de algodón suave, de abrazo ...Ah! aún hay más... es que yo puedo abrazarla y también puedo sentir ese abrazo...

Quiero estar un poquito más ahí, sintiendo eso y cuidando mucho mucho este tesoro que acabo de descubrir....

A modo de conclusión.

Se han descrito en este artículo diferentes casos en los que la relación con la madre, o con la hija pueden generar situaciones de mucho dolor, mucho sufrimiento y repercusiones tanto en los aspectos relativos a la salud como a las relaciones de pareja, sociales e incluso laborales, en tanto que el conflicto entre madres e hijas engloba con profundidad la totalidad de la persona.

Podríamos haber presentado también otros casos muy frecuentes que encuentran en Focusing el camino hacia la sanación emocional y la reconexión con la plenitud de la VIDA que existe en cada persona.

Nos encontramos con mujeres que sienten el rechazo a la maternidad, el desapego y falta de vínculo con el bebé, la búsqueda de la madre en otras personas, el percibir a la madre como única responsable de los problemas personales, los nuevos modelos de familia en los que encontrar el lugar deseado y las posibles consecuencias en la mujer en caso de aborto, tanto si son interrupciones deseadas del embarazo o abortos espontáneos.

También es posible solucionar conflictos importantes con la madre o con la hija aunque ésta ya no esté en su entorno... aunque haya fallecido o haya desaparecido de su vida.

En todos los casos las actitudes de Focusing y la posibilidad de facilitar la conexión con la experiencia corporalmente sentida son elementos imprescindibles para poder acompañar a estas mujeres en su proceso vital, que se percibe atascado por cualquiera de estos motivos, o por otros.

Quisiera terminar estas experiencias compartidas con la certeza que me acompaña después de todos estos años escuchando a las personas: **“sea cual sea su edad, su situación, su sexo.....en el fondo de cada persona hay alguien que necesita profundamente sentirse querida por su madre.....”**

Acoger, respetar, validar esa necesidad, aunque no sea consciente, es muchas veces el primer paso importante para facilitar a la persona que avance

por ese camino que solo puede recorrer por sí misma, hasta encontrar su capacidad de darse ese amor y esa presencia.

Gracias a todas las personas que me han hecho el regalo de poder acompañarlas en esos caminos.

Gracias a todas las personas que me han ayudado a encontrar el mío.





Desatinos y desafíos del enfoque experiencial. En torno a la función social del focusing.

Tomeu Barceló.

Estamos trabajando en la brecha entre una persona individual haciendo focusing y cómo consigue introducirse e impactar en las instituciones. Así es, tal vez tengas en mente algunas estructuras sociales de las cuales formas parte: asociación de padres de alumnos, agencia de trabajo social, miembro de una iglesia o sinagoga, una clase, una cárcel, un hospital... Podrías intentar sentir cómo alcanzar algunas de las fases del focusing en cada una de estas situaciones. Mucha gente está actualmente trabajando en cómo los procesos internos como la meditación, los rituales, la intuición, pueden impactar en las estructuras. Somos parte de estos cambios cuando articulamos cómo el focusing puede afectar a estas estructuras políticas y sociales.

Desde un ángulo experiencial del proceso de focusing me parece que considerar al focusing como un proceso interno introvertido, sólo subjetivo, es filosóficamente erróneo y es una forma desmoralizante si sólo lo entendiéramos como una simple fuerza política. Sería como negar que nuestros cuerpos son lingüísticos, situacionales e interactivos. (Hendricks, 2005)

La modernidad apareció en el Renacimiento como una estructura paradigmática que presenta como núcleos esenciales de su discursividad al hombre y la razón, indisociables, por otra parte, a la idea de progreso. Lo moderno es consustancial a la idea de lo humano. Con la modernidad aparece el concepto de subjetividad a través del cual se remarca la certeza de que solamente a partir del hombre y para el hombre hay sentido, verdad y valor. En consecuencia, en la modernidad el "lugar de Dios" se convierte en el "lugar del hombre". El humanismo que emerge, desde entonces, subraya la capacidad del hombre para concebirse como el autor consciente y responsable de sus pensamientos y de sus actos y como "dueño y señor de la naturaleza", destinado a someter al mundo a las exigencias de su razón.

En la postmodernidad utilizando las palabras del introductor del término en el terreno filosófico, J.F. Lyotard, se produce la pérdida de sentido o de finalidad histórica que experimentan hoy nuestras sociedades. Esta pérdida se traduce en el fin del sujeto como portador de valores y prerrogativas universales, ya se trate del sujeto-humanidad de la Ilustración o del sujeto-proletariado del marxismo.

Con la desaparición del sujeto como responsable del devenir desaparecen también sus utopías como la de crear una sociedad transparente, reconciliada consigo misma. Eso conlleva, sin duda, a la vocación nihilista del sujeto moderno que deviene un sujeto presentista, cada vez más encerrado en el mundo de su existencia, en su propio interiorismo.

La postmodernidad ha hecho coincidir, en sus diversas variantes, la declarada muerte del sujeto con la celebrada apoteosis del individuo y ha dado lugar a una paradójica coexistencia entre antisubjetivismo y protoindividualismo. Este hecho hace que nos hallemos ante una mutación impuesta por un proceso de personalización del individuo que Lipovetsky denomina "narcisita" (Lipovetsky, 1986) y lo equipara al "consumidor gozoso". En cualquier caso se refiere a un hedonismo individualista y egocentrista y a la indiferencia hacia el bien común que, en el fondo deviene en una hiperconcentración en la esfera de la vida privada y el total abandono o deserción de la pública, la apatía ciudadana, la renuncia del individuo a ejercitarse fuera del ámbito privado y a preocuparse sólo por su propio interés y bienestar. Se ha producido una sustitución – en sus propias palabras- de la conciencia política por la conciencia narcisista.

Este individualismo posmoderno afecta a todos los campos sociales y, sin duda, ha hecho mella también en el enfoque experiencial y en el *focusing*.

Algunos desatinos.

Sabemos de personas que, a veces, utilizan los medios desarrollados por el enfoque experiencial para oprimir o manipular de formas nuevas y más eficaces. Eso ocurre en muchos tipos de grupos intensivos, en empresas que ahora buscan desarrollar la "inteligencia emocional" de sus empleados y en muchas otras situaciones. La consecuencia es que algunos se convierten en "verdaderos creyentes" y expresan su entusiasmo hacia los nuevos potenciales y caminos, especialmente cuando insisten en que no pueden ser explicados sino vividos. El paso de ello hacia el sectarismo no queda muy lejano.

También he conocido facilitadores de grupo o *focusers* que buscan a toda costa ser cálidas, auténticas, abiertas de un modo tal que hacen pensar que si no eres también tú cálido, confiado, amable, no estás haciendo lo correcto. Mi experiencia es que, a veces, corremos el riesgo de obtener una dulzura falsa que se vuelve incluso oprimente, en cuanto se convierte en una norma que no puede ser desafiada. Creo que ser crítico está bien y no es algo que deba evitarse a toda costa.

Otras veces nos convertimos en algo tan espiritual que perdemos el contacto con la tierra. La llamada Nueva Era está repleta de todo eso y de todo tipo de maestros espirituales que vienen a decir que somos dioses, solamente si nos levantamos y elevamos, permitiendo a nuestra naturaleza emerger. He visto algunos de estos "maestros" en acción y no me han impresionado en absoluto, creo que están engañándose a sí mismos. Ciertamente poseemos una naturaleza espiritual, pero

me parece que difícilmente nos relacionaremos bien con un dios si no sabemos relacionarnos con otros seres humanos.

Una de las manifestaciones más evidentes de este individualismo narcisista que puedo entrever es el de estar permanentemente en contacto con las emociones más profundas. Todo eso, a veces, se puede transformar fácilmente en un culto de las emociones fuertes por sí mismas, como si fuesen un fin antes que un medio.

He conocido personas intimidadas porque no expresaban sus emociones o personas criticadas porque no expresaban en todo momento sus sentimientos. Una persona que solo se dedicara a expresar en todo momento sus sensaciones internas resultaría tan parcial como un lúcido intelectual o una persona exclusivamente práctica o únicamente mística. Un tipo de falsa imagen de "persona espontánea" ha ido calando entre los que nos dedicamos al *focusing* y al enfoque experiencial. Me parece que las personas no podemos ser reducidas a ningún modelo unidimensional.



Los seres humanos tenemos múltiples capacidades. Sin duda esta "pseudoautenticidad" nos puede conllevar a crearnos nuestro propio mundo, a creer que no necesitamos a los demás, incluso a limitar nuestra capacidad de amar y ser amados. De hecho algunos practicantes de *focusing* están tan preocupados en su desarrollo personal que no ven los problemas reales del mundo ocultándose detrás de una falsa imagen de "es lo que hay" o de "todo es bello", de cómo tendrían que ser las cosas.

Todo esto está muy lejos de la filosofía experiencial y del *focusing*.

Los desafíos.

Sin duda el fenómeno de la globalización ha hecho que en realidad nos hayamos convertido en un pueblo único, la interdependencia de todas las naciones está hoy reconocida. El mundo se halla sacudido por desigualdades, levantamientos sociales, modernas formas de colonización y en definitiva, el planeta parece ser un gran barril de pólvora. Ello sin obviar la influencia de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Así que estamos viviendo uno de los mayores

cambios en la historia de la humanidad. Este cambio tiene también sus aspectos positivos, quizás el más importante es que nos estamos haciendo más conscientes de nuestra responsabilidad respecto a la vida del planeta, de nuestro papel en hacer de él lo que es, y del desafío que representa participar conscientemente en su futuro.

Tengo la profunda convicción de que la transformación personal que intentamos facilitar a través de *focusing* va a conducir necesariamente a la transformación social. No existen, sin embargo, soluciones ni caminos fáciles. Pero parece que la orientación tiene que ver con una recomposición de la subjetividad a partir de la intersubjetividad, es decir, por un enraizamiento intersubjetivo de la subjetividad. Y es que, así como la modernidad ha sido el espacio donde se ha desarrollado el individualismo, también ha sido el lugar del surgimiento de una concepción donde el hombre se ha pensado como el fundamento mismo de sus leyes y de sus normas, esto es, como sujeto autónomo. Lo que implica un espacio público de intersubjetividad. Es en este espacio público donde el sujeto puede instituir ese mundo institucionalmente compartido, donde el destino de las instituciones puede hacerse depender de la actuación o participación conjunta de los sujetos en tanto que personas y en tanto que ciudadanos.

Por ello necesitamos dirigir nuestra actuación a las cuestiones estructurales que son básicas para la supervivencia humana, entre ellas la paz y la concordia, el desarme, los derechos humanos, la redistribución de los recursos, la lucha contra el cambio climático, la emancipación de la mujer y la igualdad real entre hombres y mujeres, la tolerancia y el respeto entre todas las personas independientemente de sus creencias, razas, orientación sexual o capacidades diversas.

Es preciso contribuir a crear sistemas de soporte para generar nuevos sentidos de comunidad y darnos cuenta de que no estamos solos. Será conveniente esforzarnos en la educación para aumentar la conciencia acerca de lo que ocurre en el mundo y para presentar las ideas del enfoque experiencial con nuevos métodos de aprendizaje.

Tender puentes con aquellas personas y movimientos que comparten ideas similares nos puede permitir a crear una fuerza informal con cada vez mayor poder capaz de ser escuchada y puede facilitarnos mantener una visión positiva del futuro, al tiempo que tratamos de resolver las realidades negativas.

Tenemos también necesidad de una mayor investigación para confirmar los positivos indicios que tenemos en la aplicación de nuestro método de *focusing* en distintos campos: psicoterapia, dolores crónicos, estrés, toma de decisiones, espiritualidad, educación, resolución de conflictos y otros. Pero también hace falta prestar atención y dedicación a continuar pensando un sistema filosófico-experiencial que no está ni mucho menos cerrado, sino que precisa de nuevas aportaciones que tiendan a explicar mejor y a hacer más comprensibles algunas intuiciones de nuestros maestros Carl Rogers y Eugene Gendlin.

Necesitamos constreñir los conceptos de tendencia actualizante, tendencia formativa, de lo implícito; a la luz de los descubrimientos de la física moderna, ligándose a las nociones de autopropulsión, generación de orden a partir del caos, sistemas abiertos no entrópicos y complejidad, introduciendo en la filosofía experiencial intuiciones de Prigogine, Capra, David Bohm y otros físicos y científicos.

Precisamos completar nuestras aportaciones filosóficas y psicológicas sobre la empatía y la comprensión con los descubrimientos novedosos de la neurociencia moderna que otorga a esta capacidad una base neuronal y biológica en las personas y otros animales superiores. A partir de ahí tendremos que buscar nuevas formas de entrenamiento y formación para las personas que tienen como misión ayudar a los demás, sean terapeutas, educadoras, facilitadoras de grupo y otras.

Sería conveniente difundir la filosofía experiencial y sus derivaciones prácticas, entre ellas el *focusing*, en campos de investigación y universidades, en la educación primaria y secundaria para los procesos de educación emocional, y en la formación de psicólogos y terapeutas.

Tendremos, en fin, que buscar formas efectivas, alejadas del esoterismo y con base científica y filosófica sólidas de ofrecer nuestra cosmovisión; nuestra acción colectiva en una época de profunda crisis política, económica, intercultural y ecológica; cuando la desesperación tiende a ser, de manera creciente, la respuesta más común.

Es posible que solo estemos comenzando a captar las implicaciones de un modelo de manera de ser y estar que responda de forma directa a los males existenciales y espirituales en un mundo que se encuentra al borde del desastre.

Quizá la todavía incipiente filosofía experiencial pueda proporcionar significados que abran la puerta a cambiar ciertos rumbos y a comprender que las personas podemos desarrollar nuestras potencialidades inherentes en un marco de cooperación, comprensión, solidaridad y compromiso social.

En palabras de Elizabeth Campbell: "si podemos aceptar la responsabilidad de ser un agente entre paréntesis sin tener un sentimiento exagerado de auto-importancia y sin sentirnos sobrepasados por la incertidumbre y el miedo, tenemos cosas que ofrecer. No podemos permanecer por más tiempo en el estado de inocencia y tenemos mucho que aprender acerca de nosotros mismos y de nuestro mundo. Como profesionales, tenemos la especial responsabilidad de aplicar nuestro conocimiento y recursos para conseguir un incremento de nuestra comprensión y habilidad en responder al desafío de esta época intermedia. Cada cual puede encontrar su propio camino y sentirse confortado por el hecho de que no está solo. El número de gente dedicada a crear una comunidad mundial positiva y posible aumenta cada día" (Campbell, 1984)

Referencias bibliográficas.

e. Campbell (1984). La psicología humanista: el fin de la inocencia. *Journal of Humanistic Psychology*, 24.

M. Hendricks (2005, mayo). *Grass roots globalization: creating free, self-organizing spaces in the social body*. 17th annual Focusing Conference, Toronto, Canada http://previous.focusing.org/social_issues/hendricks_05keynote.asp

G. Lipovetsky (1986). *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama.





En primera persona. Catherine Torpey

Catherine Torpey es la Directora Ejecutiva del Instituto Internacional de Focusing. Encontró Focusing y Bio-espiritualidad en 1998 y a partir de ahí se despertó el deseo de saber más, practicar más, comprender más. Creció en Connecticut y asistió a la Universidad de Chicago durante los años 80, donde estudió Historia de Europa. Casi paralelamente, recibió su Maestría en Teología del Seminario Teológico Unión en la Ciudad de Nueva York en 1996 y trabajó como ministra en la iglesia Unitaria Universalista hasta antes de empezar su trabajo con TIFI hace aproximadamente 6 años.

1 - ¿Qué te gustaría decir sobre ti?

Soy afortunada por ser la Directora Ejecutiva del Instituto Internacional de Focusing (TIFI). Focusing cambió mi vida de una manera extraordinaria. No puedo imaginar (o, mejor dicho, temo imaginar) qué habría sido de mi vida si no hubiera encontrado Focusing. No es que tuviera una vida tan mala antes de descubrir Focusing, pero no estaba conectada a mí misma, ni a Dios ni a otra gente, y no sabía cómo conectar de una manera verdadera.

2 - ¿Cómo conociste Focusing?

Una amiga me recomendó que tuviera una cita con su directora espiritual. Una directora espiritual es una persona con quien tienes una cita una vez por mes para hablar de la vida y explorar tu espiritualidad, es semejante a la psicoterapia o al coaching, porque puedes hablar de los obstáculos, de tus propios obstáculos, los que impiden a la felicidad. La directora espiritual escucha con compasión y recomienda maneras de manejar las dificultades, los problemas. Afortunadamente, mi directora espiritual (Janet Abels) me enseñó Focusing y Bio-espiritual. Desde ese primer encuentro, note un gran cambio. Me percibí en la relación a mí misma, me conecté a mí misma y quise entender más, saber más. Recuerdo que después de mis primeras sesiones de Focusing, me dije a mí misma: "No hay nada mejor que encontrar la realidad." Eso fue en el año 1998.

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

En los Estados Unidos, muchas veces hay que tener un "elevator speech" (un discurso de ascensor) en el que tienes que poder explicar de qué hablas en una o dos frases. La verdad es que no creo que esto sea posible con Focusing. Lo que digo (solo si es absolutamente necesario decir algo muy rápidamente): es que Focusing es un tipo de práctica que nos enseña conectar la mente con el cuerpo." Pero lo mejor es contar una historia. Yo generalmente les cuento mi historia. Les cuento que cuando encontré Focusing en mi alma, me sentía muy sola. Les cuento que con Focusing aprendí que mi soledad no buscaba otra persona (como había presumido por toda mi vida), sino que mi soledad me buscaba a mí misma. ¡Cada vez que cuento mi historia personal, la otra persona dice, "Quiero saber más!"

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

¡Hay tantos!. He tenido la suerte de asistir a clases y talleres de profesores y otros practicantes de Focusing. Guardo una experiencia que fue para mí muy impac-

tante. Ocurrió durante la Escuela de Verano del Instituto de Focusing (FISS) en Nueva York. En esos entonces, yo trabajaba como ministra de una iglesia pequeña en Long Island. No estaba infeliz, pero tampoco estaba feliz. Sentía que necesitaba una vida diferente. Elegí tomar las clases de René Veugelers de Holanda durante toda la semana. Él trabaja con niños y usaba técnicas de Focusing con Niños. Una técnica fue que cada uno de nosotros dibujáramos un gran contorno de nuestro propio cuerpo, y durante toda la semana, teníamos la oportunidad de dibujar sobre este contorno, poner juguetes alrededor, o lo que sintiéramos que era necesario hacer. Cada día, René convocó el grupo para compartir algo de nuestras experiencias, hacer Focusing, etc. Estoy muy agradecida que René, en el espíritu de Focusing, me dejó no asistir a estas reuniones, porque estaba obsesionada con mi dibujo, y quería dibujar y dibujar y dibujar sobre mi contorno. Los temas de la muerte y la vida eran obvios en lo que dibujé. Partes de mi cuerpo parecían inertes, muertos y de mis dedos y pies y cabeza, surgía la vida, dibuje plantas brotando. Fue una semana entera de estar en ese espacio de exploración a cerca de cómo estaba mi alma. Y unos 5 meses después, tuve la primera conversación con la junta directiva de TIFI (en esos días, TFI) sobre el asunto de empezar a trabajar como Directora Ejecutiva. Creo que esa experiencia sentó las bases del resto de mi vida.

5 - ¿Cuál ha sido tu camino profesional en el TIFI?

Empezó mi camino cuando Beatrice Blake de los EEUU me dijo que el liderazgo de TFI había cambiado y la organización estaba en una transición difícil. Mientras que hablábamos, ella me dijo: "Quizás vos podrías ayudar." Ella sabía (en parte a causa de mi experiencia durante FISS con René Veugelers unos meses antes) que buscaba algo nuevo. También sabía que quería tener una vida centrada en Focusing, y que tengo experiencias y habilidades de manejar organizaciones complejas. Por eso, contacté con la junta directiva de aquel momento, y de inmediato, todos sentimos que había un buen ajuste, yo tenía lo que TIFI estaba necesitando.

Afortunada por la oportunidad de trabajar con tanta gente buena. Tratando de buscar la mejor manera de usar los recursos del TIFI, cómo apoyar a los que difunden Focusing, y cómo difundirlo por nuevos rumbos. ¡Hay mucho que hacer! Estoy especialmente animada sobre el trabajo del "Gendlin Research Center" que ha dado 2 becas para investigaciones sobre Focusing, y que organiza una conferencia en línea con filósofos y psicoterapeutas sobre "Saying What We Mean", la obra que tiene una colección de ensayos importantes de Gene Gendlin.

6 - ¿Cuáles crees que son los retos más importantes que tiene el Instituto en la actualidad?

Los retos más importantes surgen en preguntas:

**¿Cómo nos posicionamos para ser efectivos en el mundo tal y cómo es, en realidad, ahora?*

**¿Cómo aprovechamos la pasión de tantas personas en todo el mundo, que aman el Focusing y quieren ser parte de difundirlo de manera efectiva y amplia?*

**¿Cuáles son las estructuras congeladas a las que nos aferramos que sin embargo nos retienen?*

**¿Cómo respetamos los deseos y necesidades de aquellos que actualmente forman parte de la comunidad de Focusing, mientras que nos orientamos hacia la atracción de una comunidad de personas completamente diferente?*

**¿Cuáles son algunas de las cosas que no corresponde a la función de TIFI, aunque serían buenas para otra persona u otra organización?*

Si queremos que el Focusing sea más conocido, hay que estar dispuestos a tratar cosas nuevas. Tenemos que estar disponibles para sentirnos incómodos.

En EEUU en concreto, para mí es importante que enfrentemos el racismo con honestidad. En los EEUU, hay muy pocas personas afroamericanas que están involucradas en TIFI. A medida que más personas afroamericanas o de otros grupos étnicos se unan a nuestra comunidad, debemos reconocer que es probable que haya momentos de conflicto e incomodidad. Cada país tiene su historia propia, y no puedo estar familiarizada con los detalles de conflictos étnicos en otros países, pero acá en los EEUU, yo sé que donde no hay afroamericanos, es porque no hemos creado espacios donde ellos se sienten bienvenidos. Este es un tema delicado, por lo que espero que mis palabras se entiendan como pretendo. Para mí, es importante que actuemos con inteligencia y con cuidado. Cuantas más personas de otros grupos étnicos o culturas se unan a nuestra comunidad, debemos reconocer que es probable que haya momentos de conflicto e incomodidad. Deberíamos esperar esto y usar nuestra práctica de Focusing para lidiarlo. Para mí, es importante que tomemos acciones intencionales para abrirnos a los afroamericanos específicamente, porque en los EEUU, ésta es la "línea de color" principal que es difícil de cruzar. Necesitamos intentar cruzarla, reconociendo que cometeremos errores, y luego nos disculparemos e intentaremos algo más hasta que lo hagamos bien.

Otro reto importante es aprovechar las oportunidades que se crean por la cultura on-line. Este es un reto que creo que estamos cumpliendo bien. La conferencia on-line de FOP fue un éxito enorme, y veo que mucha gente utiliza nuestro sitio web para anunciar sus cursos.

Otro reto tiene que ver con la relación entre TIFI y organizaciones tal como la Asociación Española de Focusing y otras organizaciones nacionales o de grupos tal como organizaciones de psicoterapeutas. Para mí, no ha sido fácil entender la mejor manera de apoyar tales organizaciones. El TIFI no fue establecido como una organización de organizaciones, sino de individuos, pero creo que estas



organizaciones son importantes y valiosas. Creo que estamos en este camino juntos y que poco a poco se irá aclarando el mejor camino a seguir.

7 - ¿Cómo podríamos mejorar en la difusión de Focusing?

Tengo varias respuestas a la pregunta "¿Cómo difundir el Focusing?"

Más que nada, podemos vivir Focusing en nuestras vidas cotidianas. Focusing se puede difundir, momento a momento, en nuestras relaciones con vecinos, familiares y amigos. Yo sé que cada día veo instantes en que no estoy viviendo Focusing como quiero hacerlo. Así que más que nada, yo quiero mirarme en ese espejo, darme cuenta y vivir más en las actitudes de Focusing diariamente.

Otra cosa muy importante es que sigamos probando nuevas formas de llegar a las personas y observar qué funciona y qué no funciona. Y año por año, lo que funciona puede cambiar. No vamos a hacer nada perfectamente. Está bien si nos equivocamos. Hay que seguir probando y experimentando.

Específicamente con TIFI, he visto mi trabajo más que nada como preparar el TIFI para que esté listo para difundir Focusing. En estos 6 años, ha sido importante "poner nues-

tra casa en orden." Por eso, hemos cambiado nuestro sitio web, y lo seguimos mejorando. Hemos desarrollado una junta directiva verdadera, que sigue aprendiendo su rol en relación con el mío. El Consejo Internacional de Liderazgo (ILC) ha tomado pasos para hacer que nuestro sistema de nombrar Coordinadores sea más claro y consistente por todo el mundo. Ponernos en una posición estable y fuerte como organización toma tiempo y paciencia. Estamos muy cerca de nuestro objetivo de estar en condiciones de gestionar un crecimiento sustancial. Todavía tenemos un poco más que hacer para poder dar la bienvenida al mundo entero. Más que nada, creo que tenemos que tener más claridad sobre algunas de las maneras de certificación y formación. La diversidad es un valor importante, y tenemos que balancear este valor con el valor de claridad, equidad y transparencia.

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

Estoy sumamente contenta de cómo hemos pasado a la enseñanza on-line. Esto abre muchas posibilidades para llegar a personas que de otro modo nunca hubieran tenido la oportunidad de estudiar y conectarse. Felicitaciones a todos los que han hecho este cambio.

9 - Gendlin y Mary siempre desearon que Focusing tuviera una dimensión social, que llegara a todos, ¿Hay alguna actividad y/o propuesta desde TIFI en esta dirección?

Es importante enfrentar el racismo de todo tipo, promover procesos democráticos saludables y mantener el diálogo abierto en nuestros diversos países. Enfrentar el cambio climático global y promover la ciencia como algo que se une a nuestro sentido corporal y no se opone a él.

Empezamos en 2020 una serie de los "Roundtables" sobre "Focusing y lo Político" con Dave Young de los EEUU y Gísela Uhl de Alemania. Ellos dos conocían bien a Gene Gendlin y saben que él tenía ese deseo, igual como Mary Hendricks. He sido feliz al ver que hay más y más gente de nuestra comunidad hablando sobre temas sociales.

Vamos a tener una Conferencia on-line sobre "Focusing y el Bienestar Social.", necesitamos personas que quieran ayudarme en la planificación, desde aquí invito a la participación a la comunidad de Focusing España.

Lo más importante es hablar de temas sociales y tomar acciones, conscientes de que cometeremos errores y que luego podremos ajustar el rumbo. Hay que seguir adelante como podamos.

10 - En 2017, en el 1º Encuentro Nacional de Focusing celebrado en Sevilla y organizado por Focusing España nos hablaste de los nuevos retos de TIFI. Uno de ellos era llevar adelante becas de investigación. ¿Podrías hablarnos de esta experiencia?

Sí claro. El Centro Eugene Gendlin de Investigaciones en la Filosofía y la Psicoterapia Experiencial (Eugene Gendlin Center for Research in Experiential Philosophy and Psychology) ha otorgado dos becas en los últimos 2 años. El primer destinatario fue Siebrecht Vanhooren de Bélgica. Sus investigaciones van dirigidas sobre el uso de Focusing para encontrar sentido a la vida. estas investigaciones aún continúan. Ha tenido cientos de participantes.

Recientemente, el Centro Gendlin ha otorgado una beca a Mohamed Altawil y su organización Centro de Palestina del Trauma (Palestine Trauma Centre). Ellos continúan sus investigaciones sobre el uso del Focusing para reducir los síntomas del trastorno de estrés postraumático (PTSD) en los jóvenes de la Franja de Gaza.

Estos dos hombres son académicos y psicólogos, y sus planes para sus investigaciones impresionaron al Comité del Centro Gendlin como muy serios y muy bien diseñados. Esperamos que sean bien recibidos por la comunidad académica.

Hay más información en el sitio web www.GendlinCenter.org. Si alguien está dispuesto a traducir esa información, que me escriba.

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

Para mí, más que nada, he aprendido (y cada día tengo que aprender de nuevo) que hay que escuchar. Si escucho a otra gente, si me escucho a mí misma, si escucho lo que



me tratan de decir mis sensaciones sentidas..., todo eso me guía. Como persona para quien la idea de "Dios" es importante, escucho la voz de Dios en todo eso -- lo que me dicen otra gente, lo que me dicen la naturaleza, lo que me dicen mis sensaciones sentidas. Cuando estoy escuchando, no me siento perdida.

12 - Y para finalizar, podrías darnos algunas pinceladas de la personalidad de E Gendlin. Muchas personas de Focusing España no tuvieron la oportunidad de conocerle, estoy segura que tus palabras nos acercarán un poco más, si cabe, a él.

La primera vez que encontré a Gene fue cuando yo era participante en la Escuela de Verano de TIFI en Nueva York en 2006. Otra gente le esperaba como si fuera una estrella de rock, por eso, yo tenía las expectativas de que me encontraría con un hombre arrogante y engreído. Me sorprendió mucho cuando entró un hombre un poco encorvado, sonriente y con muy buen sentido del humor. Lo encontré encantador. ¡Aprecié lo rápido que abandonaría las sugerencias que les hacía a las personas si esas sugerencias no parecían útiles -- incluso los 6 pasos! Aunque él estuvo con nosotros en la Escuela de Verano solo una tarde, aprendí mucho al mirar cómo escuchó a cada persona. Me parecía que él estaba realmente interesado en la realidad que vivía la otra persona.

Cuando empezó mi trabajo con TIFI, le visité brevemente cada dos semanas, más o menos. Nuestra relación no era muy cercana; no hablábamos mucho. Pero él siempre estaba muy abierto, muy dispuesto de conectar. Le conocí cuando estaba frágil, débil y demasiado flaco. Lo veía como a un abuelo y constantemente quería asegurarme que estaba bien cuidado. Rob Parker, Kye Nelson, Russell Delman son las personas que más le atendían en sus últimos años. Dave Young le hablaba regularmente y Gísela Uhl le visitó varias veces. Gísela y Rob estaban con él cuando falleció, junto con su asistente.

Lo que me impresionó más que nada era la bondad y amabilidad con que miraba a todas las personas, y especial-

mente a las de la comunidad de Focusing. Siempre estaba interesado en cómo Focusing les ayudaba. Hablaba del "trabajo de su vida," y le importaba mucho que continuara después de su muerte por la comunidad de Focusing. Le conté que había usado Focusing en una clase en mi iglesia sobre la Biblia, y sus ojos se iluminaron. "¡qué maravilloso!" y lo dijo con verdadero entusiasmo.

Me decía frecuentemente que le reconfortó mucho saber que el proceso de envejecimiento y muerte eran partes naturales de la vida. "Lo que estoy experimentando es natural, eso me da confort" decía.

No era un ángel. Había momentos, especialmente a principios de mi trabajo con TIFI, en que él estaba furioso conmigo. Hubo momentos difíciles de soportar, me ayudó a hacerlo el respeto y la gratitud que les tenía a ambos. Pero para mí, la relación entre Gene y Mary y el TIFI tuvo que cambiar, especialmente en la parte de la relación financiera. Él tenía miedo que Mary no tendría los recursos necesarios después de que él muriera, y no sabía si pudiera tener confianza en mí. En esos días, todos suponíamos que él moriría antes de Mary. Cuando ella murió, él se sentía culpable y, por supuesto, profundamente triste. La primera vez que le vi un poco antes de la muerte de Mary le dije, "I'm so sorry," y eché a llorar, él me dijo, "Estoy feliz de que tú puedes llorar. En este momento, no puedo. Me ayudan tus lágrimas."

Agradezco la oportunidad de compartir estas memorias. Mi relación con él no tenía mucho que ver con su filosofía ni sus ideas tanto como su vida como alguien que enfren-taba la muerte. La última vez que le vi, fue evidente que no iba a vivir más que unos días. Sin embargo, expresó gratitud por mi presencia e hizo un gran esfuerzo por sonreír y decir su famoso "Hello hello" al despedirme.

30 diciembre 2020



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

