**ENCUADRE**

**Cómo trabajamos en grupos en EmpowerSer**

CONFIDENCIALIDAD: No compartir lo que una persona haya experienciado o comentado

con otras personas que no sean del grupo.
NO ACONSEJAR: Confiar en el proceso de cada persona.
NO INTERPRETAR:
NO OPINAR: sobre el proceso del compañero.
HACER LUGAR PARA TODOS: En un grupo, estemos atentos al tiempo que ocupamos compartiendo, así todos pueden tener la oportunidad de compartir.
CUIDARSE A UNO MISMO: Cuidar lo que cada uno comparte, cuando, con quien y cómo. MANEJAR LOS CONFLICTOS COMPASIVAMENTE: Practicando una escucha empática con mutuo respeto, cooperación y comprensión.
HACER SILENCIO
NO INTERRUMPIR: Mientras habla un compañero.

***FOCUSING***

La palabra “**Focusing**” significa dedicar tiempo a atender a ese lado interior sentido. Es una forma de atención corporal interior deliberada y sistemática que se produce en el silencio.

***̈El sentirse mal es la sabiduría de nuestro cuerpo que nos empuja hacia lo que nos hará sentirnos bien.
Toda mala sensación es energía potencial hacia un modo mejor si le concedes un espacio para que se mueva hacia su natural dirección de bienestar. ̈***

Eugene Gendlin.
Esta frase implica la esencia del proceso de Focusing o enfoque corporal que ofrecemos.

Todos conocemos un “nudo” en la garganta, una “presión que ahoga" en el pecho, “algo que quema” en el estómago, “un peso" en la espalda...

El Focusing es una técnica para acceder a esa sabiduría corporal expresada en sensaciones físicas.

El cuerpo no es solamente un conjunto de órganos sino también un acervo de vivencias, una forma de conocer “experiencialmente” el mundo, diferente de la manera en que lo conocemos a través de nuestra razón.

El proceso requiere, en primer lugar, prestarle atención a “esa sensación” física, corporal. Esta sensación da información de la manera en que el cuerpo siente las situaciones en el presente. Al ser simbolizada en palabras, gestos o imágenes, trae alivio y cambio inmediato.

Entonces, en el proceso de Focusing, el individuo se mueve dentro de toda una sensación, camino hacia una resolución corporal, llamado “un cambio sentido”.

Sabemos que el cuerpo habla. Focusing promueve una escucha nueva y libre de juicio que genera bienestar y potencia los propios recursos.

Esta metodología científica fue descubierta y desarrollada por el filósofo y psicoterapeuta Eugene Gendlin, quien a lo largo de su carrera ha sido galardonado con infinidad de premios y reconocimientos internacionales en el ámbito de la psicoterapia.

Querer definir Focusing es difícil, por eso traemos estas palabras del libro de Elena Frezza FOCUS-IN.
“*La definición es un intento de captar un momento, de manifestar a través del lenguaje algo que es inacabado; es como querer atrapar un instante de la vida y eternizarlo, cuando la vida es un proceso cambiante y de transformación continua. Es por eso que*

*cualquier definición de Focusing no abarcaría la totalidad de ese proceso que incluye la resonancia experiencial de cada uno.*
*Esta es una invitación a permanecer en una zona limítrofe entre esa experiencia y la definición de Focusing como concepto, con el significado del entramado único que surge de lo implícito y de cada uno, permitiendo una constelación de definiciones completamente nuevas.*

*Focusing, psicoterapia experiencial, científica, un proceso terapéutico, una práctica filosófica, una herramienta para lo cotidiano, un método que potencia, enriquece y ayuda a la profundización en el ámbito de la psicoterapia acortando asombrosamente la duración de los procesos, una filosofía, una manera de escuchar y de ser en el mundo, un lugar de enteridad permitiendo que lo genuino de nuestro ser tenga un rol protagónico.”*

Elena Frezza

***Qué no es FOCUSING***

* EL ENFOQUE CORPORAL O FOCUSING **NO** ES UN PROCESO DE HABLARSE A SÍ MISMO.
* EL ENFOQUE CORPORAL **NO** ES UN PROCESO ANALÍTICO.
* EL ENFOQUE CORPORAL **NO** ES UNA MERA SENSACION CORPORAL.
* EL ENFOQUE CORPORAL **NO** ES SÓLO EL PONERSE EN CONTACTO CON “LAS SENSACIONES DE TU CUERPO”.

***DEFINICIÓN DE CUERPO DE EUGENE T. GENDLIN***

Gendlin establece un nuevo concepto de CUERPO. Para poder comprender lo que piensa, traemos sus palabras:
“*El hecho de experienciar es algo mucho más complejo y heterogéneo que los conceptos y las teorías (...) Por decirlo de algún modo, las palabras todavía no están dotadas del significado que necesitan expresar.*

*Por ejemplo, aquí el* ***cuerpo*** *al que hacemos referencia no tiene nada que ver con la maquinaria fisiológica del pensamiento reduccionista.*
*Aquí hablaremos del* ***cuerpo tal y como es sentido desde dentro****, pero las palabras “cuerpo” e “interno” irán cambiando y adquiriendo un significado más específico a medida que avancemos (...)*

***Nuestro cuerpo fisicamente sentido es parte de un gigantesco sistema del aquí y otros lugares, del ahora y otros tiempos, de nosotros y los otros, de hecho de todo el universo.***
*Esta sensación de estar corporalmente vivo en un vasto sistema, es el cuerpo tal y como se siente desde dentro (...) Solamente nuestro cuerpo sabe cómo se sienten nuestros problemas y dónde están sus puntos nucleares. Si yo fuese su terapeuta, resistiría la fuerte tentación de decirle cosas, como si yo supiera más acerca de sus problemas que usted. Pero tampoco lo dejaría hablar solamente, le enseñaría a focalizar y lo acompañaría mientras lo hace”.*

**Algo más sobre el Cuerpo**

Retomando el concepto de cuerpo, Gendlin dice, cuando emplea la palabra **cuerpo**, que se refiere a mucho más que la maquinaria física. Nosotros no sólo vivimos físicamente las circunstancias que nos rodean, sino también, aquellas que sólo pensamos en nuestra mente. Nuestro cuerpo físicamente sentido es parte de un gigantesco sistema del aquí y otros lugares, del ahora y de otros tiempos, de nosotras y de otras personas, de hecho, de todo el universo.

Ésta sensación de estar corporalmente vivo en un vasto sistema, es el cuerpo tal como se siente desde dentro. Cuando pasa algo malo, el cuerpo lo sabe, y de inmediato se pone a repararse a sí mismo. **El cuerpo sabe cómo se siente su estado correcto, y está constantemente cotejando y ajustando sus procesos para mantenerse tan cerca de ese estado como le sea posible. Nuestro cuerpo sabe cuál es la dirección de la curación y la vida.**

Si nos detenemos a escucharlo por medio de la focalización, proporciona los pasos en la dirección adecuada.

En su libro FOCUS-IN Elena Frezza nos dice que:
“El **Focusing** hace posible un reconocimiento de la fusión del saber intelectual con el visceral. El cuerpo sentido involucra todas las dimensiones posibles de experiencia; los pensamientos, el intelecto, la mente y la razón, también forman parte de la dimensión cuerpo. Es muy común escuchar "estoy en mi cabeza", "yo soy muy mental", "mi cuerpo va por un lado y mi cabeza va por otro", especialmente en el ámbito de la ayuda terapéutica y son frases habituales que pueden llegar a confundir ya que implican que la mente está separada de alguna manera del cuerpo, cuando justamente lo nuevo y sorprendente de Focusing es que nos da la posibilidad de conexión con la totalidad del cuerpo, recibiendo todo lo que aparece y esto incluye lo que proviene de la "mente". Nuestro cuerpo registra nuestras experiencias a modo de sensaciones, no de contenidos y a través de la **sensación sentida** podemos recuperar ese conocimiento, ese saber accesible en cada instante, fuente de información disponible en cada momento. Entonces, podemos hacer una pausa y permanecer con todo esto aquí, acompañando este cuerpo que estamos siendo para que desde allí surjan los pasos que necesitamos dar y permitir que éste ser que somos se manifieste en su totalidad. En este lugar de consulta interna, esos pasos están implícitos, ya hay lenguaje pero aún no está completo, al permanecer aparecen los significados. Éste lugar desde el cual la transformación es posible y palpable con una certeza inconfundible, es un lugar totalmente nuevo y desconocido por la mayoría de las personas”.

***PASOS O INSTRUCCIONES DE DOBLE NIVEL***

***PRIMER PASO: DESPEJAR UN ESPACIO PARA VOS MISMO/A***

El primer movimiento del Enfoque es enormemente importante porque, si se da, los demás también tendrán lugar.
En el primer movimiento haces un sitio para ti mismo, en el que vivir mientras
tiene lugar el enfoque.

Normalmente, realizarás el primer movimiento sólo una vez al principio de cada sesión de enfoque. Los otros movimientos pueden repetirse docenas de veces en una sesión dada, a medida que recorres tus sensaciones - sentidas en un paso, tras otro, tras otro. Distintas personas encuentran que diferentes

movimientos son difíciles al principio. No te desanimes si el primero resulta
difícil para ti.
El primer movimiento es aquel en que te das a ti mismo lo que pudiera llamarse un “medio positivo”. Te pones a ti mismo en un estado de mente y cuerpo en el que los otros movimientos del enfoque puedan tener lugar libremente. En este movimiento, tus acciones internas son parecidas a las acciones evidentes de los artistas pintores cuando empiezan a trabajar cada mañana. Se aseguran de que sus pinceles están limpios y libres de pintura endurecida, raspan los residuos secos de la paleta, revuelven los botes y ruedan los tubos para quitar cualquier punto tieso o coagulado que pueda haberse formado en las pinturas durante la noche. Esto podrá parecer superficial con relación al trabajo principal, pero hasta que se haga, el resto del trabajo no puede comenzar en absoluto.
Hay muchos modos de acceso al primer movimiento, muy diferentes actos
internos que pueden producir el necesario medio positivo -de aceptación- de la mente o del cuerpo. Un medio de acceso que da buen resultado para una persona, puede no resultar para otra. Conserva el que o los que son buenos para ti personalmente, el acceso o combinación de accesos que logran que suceda algo bueno dentro de ti.

**ESCLARECER UN CUARTO ABARROTADO**

Ya hemos mirado este aspecto de limpiar un cuarto. Es el que hace llamar a este primer movimiento el acto de “esclarecer un espacio”. Empujas todos tus problemas a un lado a fin de que haya un sitio en que puedas respirar y sentarte con comodidad un rato. Usando un ejemplo ligeramente distinto, es como...

**HALLAR LA CORRECTA DISTANCIA DE TUS PROBLEMAS**

Tú no quieres caer dentro de tus problemas, hundirte en ellos, llegar a ser ellos. De modo contrario, tampoco quieres escaparte de ellos, ignorarlos o reprimirlos. Esos modos de acceso, ordinariamente, no dan resultado.

Hay un tercer modo, uno mucho más útil. Es el acto interno de distanciarte a ti mismo de lo que te está molestando pero, con todo, manteniéndolo delante de ti. No te entrometas en los problemas. Te separas un poco hacia atrás, lo
suficientemente lejos para que los problemas ya no se sientan abrumadores, pero lo suficientemente cerca para que todavía los puedas sentir.

Mantente a una distancia de unos pocos pasos hacia atrás de tus problemas. Si gustas, puedes acercarte y tocarlos, sentirlos allí, como si fuera con las puntas de los dedos. Y puedes retirarte cuando empiecen a ponerse demasiado amenazadores.
En el primer movimiento, haces esto con cada uno de tus problemas, uno por

uno. Te pones a distancia de lo que fuere que te esté molestando en este día
particular, lo que te está doliendo, regañándote. Por supuesto, sigues aún viendo todos esos problemas delante de ti. Todos están ahí todavía. Pero tú has entrado en un pequeño refugio donde, por algún tiempo, no te pueden hacer daño.

**PEDIR PERMISO PARA SENTIRTE BIEN**

Algunas personas me han dicho que este primer movimiento, en cierto
sentido, parece como el escaparse de los problemas. Creen que tienen que sentir todas las malas sensaciones hasta el límite todo el tiempo. Si no lo hacen así, piensan que están siendo cobardes. Parecen sentirse culpables de sentirse bien, aun brevemente. Piensan que es deber suyo el sentirse mal incesantemente mientras no se solucione el problema.
Yo les digo que se preocupen por sentirse bien un rato. “Tú no te estás escapando de cosa alguna”, digo. “No te preocupes. Al mismo tiempo que te sientes bien, sabes que todo permanecerá tan mal como ya sabes que lo está”.
El revoltijo estará aún allí y todavía tendrás que limpiarlo. No te estás
escapando de él por tomar un breve descanso fuera (de él). De hecho, hiciste justo lo contrario. Te has capacitado para manejarlo de una manera distinta y más efectiva.

**NO COMO UN MONUMENTO**

Piensa en el primer movimiento como en un tiempo breve en el que te permites dejar de ser un monumento para tus molestias. La mayoría de las personas albergan una sensación de que tienen que hacer que sus cuerpos expresen constantemente sus molestias.

Nosotros vivimos la vida con nuestros cuerpos. Toda molestia y situación mala es como una presión en el cuerpo. Mientras el cuerpo sufra presiones por las molestias, ya tiene la forma de la molestia y, por lo tanto, no puede habérselas con esa molestia como un cuerpo enteramente fresco. Se enfrenta con la molestia mientras es molestia. Así el enfoque empieza dando a tu cuerpo una pausa, un momento de compasión en el que se le permite hacerse sano.

La mayoría de la gente permite que sus cuerpos queden como agarrotados por los problemas que tienen. Y esa forma de desarrollar corporalmente sus problemas influye en todo momento.

Pero tú puedes dirigirte a tu pobre cuerpo que está ahí aprisionado como si hubieras hecho de él un monumento a todo lo que está equivocado en ti y decir: “Está bien. No nos olvidaremos. Puedes descansar un rato. Más tarde puedes volver a hacer las veces de monumento, pero ahora ¡vete, y descansa un rato!”.

El temor es de evitar y olvidar. Es como si sólo tuvieras dos alternativas: o evitarlo o sentirte terrible. Pero hay una tercera alternativa: deja que el cuerpo se sienta entero y sano, no te hagas la encarnación de tus molestias, sólo tenlas

delante de ti. No las has evitado y, sin embargo, no estás totalmente abrumado por ellas.

Si puedes hacer eso sólo por un minuto, estarás preparado para actuar sobre las dificultades y sensaciones dolorosas de una forma nueva.

**PONER LA CARGA EN EL SUELO**

Para usar de otra analogía, tu acto interno en el primer movimiento del enfoque, es como el acto de dejar en el suelo una carga pesada que has estado llevando. Has andado kilómetros con este saco incómodo. Ahora te detienes, lo bajas y descansas un rato. Solamente bajándolo primero puedes ver qué es lo que hay en el saco.

Tu cuerpo necesita el descanso. Lo cargas con este peso todas las mañanas y, si eres como la mayoría de la gente, no lo dejas descansar hasta que te vas a dormir. Tal vez hay un tiempo breve cuando despiertas algunas mañanas, en que a tu cuerpo se le permite sentirse bien. Tú tienes que haber tenido experiencia. Se abren los ojos. Te sientes gloriosamente descansado y lleno de paz.

¡Y entonces la carga cae sobre ti! Recuerdas todos los problemas que te molestaron ayer. Cada mañana nos cargamos con estos pesados atavíos y vamos dando tumbos con ellos todo el día. En el primer movimiento del enfoque, te descargas. Pon la carga pesada en el suelo. Saca los problemas uno por uno y ponlos en fila y míralos sin cargarlos.

**LA LISTA RECONFORTANTE**

Hay todavía otra manera de pensar en el primer movimiento: es como hacer una lista de “cosas por hacer”.

Sin duda, has experimentado la tensión de tener demasiadas cosas que hacer y demasiado poco tiempo para hacerlas. Puede surgir una especie de pánico antes de salir de vacaciones, por ejemplo, o en un viaje largo. Pocos días antes de salir, no haces más que dar vueltas.

En ese estado, probablemente harás lo que más temes: olvidar algo importante. ¿Cómo puedes calmarte? Sentándote y haciendo una lista de lo que es necesario hacer.

Por supuesto, el hacer la lista no suple el hacer las cosas. Lo que sí hace, es el que te sientas mejor. Alivia el pánico, te pone en una situación en la que puedes considerar el problema central de manera calmada y ordenada.

**CONFIANZA EN EL CUERPO**

Al buscar el estado de tranquilidad del primer movimiento, hallarás que te ayuda el confiar en tu cuerpo.

Deja que tu cuerpo vuelva a su estado natural, que es perfecto. El cuerpo puede sentirse completamente a sus anchas y natural en todo momento. Simplemente déjalo a su aire.

Una vez que a tu cuerpo le permitas ser él, sin presiones, él tiene la sabiduría para tratar tus problemas. Estarás abordando estas sensaciones y situaciones tensas con un cuerpo descansado y suelto. Es cierto que este breve sentirse bien, este descanso que estás dando a tu cuerpo, amontonando los problemas delante de ti, es incompleto.

Pero espera también, pronto, cuando empieces a trabajar con este montón de problemas, te sentirás mejor. Tu cuerpo es un sistema complejo para mantener la vida.

A menudo, sentimos tanto mal que llegamos a aceptar esas malas sensaciones como el estado básico de las cosas. Pero no lo es. El sentirse mal es el cuerpo sabio que empuja hacia lo que sería bueno.

Toda mala sensación es energía potencial hacia un modo mejor si te concedes un espacio para que se mueva en la dirección de su mejoría.

La existencia misma de sensaciones de malestar dentro de ti es evidencia de que tu cuerpo sabe lo que está mal y lo que está bien. Tiene que saber cómo sería el sentirse perfecto, o no podría evocar una sensación de mal o malestar.

Tu cuerpo, con su sensación de “mal” o “error” dentro de ti son, en efecto, la medición de tu cuerpo de la distancia entre 'perfecto' y la manera de realmente sentirlo. Él sabe la dirección. Sabe esto con tanta seguridad como tú sabes la manera de mover el cuadro torcido. Si lo torcido es bastante pronunciado como para que lo notes, no hay absolutamente probabilidad alguna de que muevas el cuadro en la dirección contraria y lo pongas aún más torcido creyendo erróneamente que así está derecho. Tu cuerpo tiene la sensación de dirección hacia lo que está bien.

Los valores morales y éticos sobre los que pensamos y tratamos de controlar pueden ser relativos y varios, pero los valores por los que nuestros cuerpos se alejan de las sensaciones malas son objetivos.

9 de 21

Desde luego, también el cuerpo aprende más a medida que nos desarrollamos. Ya no siente posible todo valor, pero siente inmensamente más de lo que pensamos. El cuerpo es un increíble buen sistema dentro de la naturaleza y del cosmos. Su sensación total de lo que es “vida” y de lo que no lo es, indica mucho más de lo que puede indicar un pensamiento o una emoción. Si deseamos añadir algo, tenemos que experimentar la sensación de cómo se ajusta eso dentro de lo que el cuerpo siente ya, es decir, sus propios valores.

Tal vez no seamos capaces de decir lo que estos valores son sin contradecirnos a nosotros mismos o hacer suposiciones infundadas, pero el proceso de vida en nosotros tiene dirección y esto es relativo. Todos los valores que tratamos de formular son relativos al proceso de vida en nosotros, y debieran ser confrontados con el proceso mismo.

En el enfoque, a menudo hallarás que algunas palabras que vienen con un fuerte sentido de rectitud en un momento dado y te ocasionan un cambio corporal, son más tarde reemplazadas por lo que viene en un paso posterior. No puedes -y no deberías- fiarte de un sólo juego de palabras, de una sola sensación, de un sólo mensaje que venga del cuerpo. Pero puedes decididamente fiarte de la serie completa de pasos por los que tu cuerpo se mueve para solucionar y cambiar un estado erróneo de ser. Puedes fiarte de eso, aun cuando las palabras y comprensión de un paso dado fueran reemplazadas, aquel paso fue el paso correcto para venir entonces, en aquel momento, y de allí llevará al siguiente paso correcto.

**Cuando pasa algo malo, el cuerpo lo sabe e inmediatamente se pone a repararlo por sí mismo. El cuerpo sabe cómo se siente en su propio estado cuando éste es el correcto, y está constantemente cotejando y ajustando sus procesos para mantenerse tan cerca de ese estado como sea posible.** Por ejemplo, mantiene su temperatura cerca de los 36.1/2 grados. La gente de todo el mundo tiene, precisamente, la misma temperatura del cuerpo, sea que vivan en el ecuador o en el ártico. Tu temperatura se mantiene dentro del mismo rango en verano y en invierno, en ejercicio o reposo, porque tu cuerpo sabe lo que está bien y continuamente dirige, ajusta y compensa para mantener el debido balance.

Tú no tienes que ejercer ningún control consciente sobre este proceso de mantener la temperatura. Tú te fías de que tu cuerpo sigue el proceso día tras día - y también te fías de que tu cuerpo sabe cuándo algo va mal. Lo sabe siempre. Cuando tu temperatura se sale de ese estrecho margen “correcto”, de modo inequívoco te sientes menos bien.

La ayuda médica sólo suministra al cuerpo, sólo ayuda aquí y allí con lo qué siempre es el propio proceso de cura del cuerpo. Un médico sabe cómo ayudar a curar una herida pero la herida se cierra a sí misma. De modo parecido, sea lo que hicieres, trata de sentir entonces si ha ayudado a la cura de tu cuerpo el haber dado o no un paso. Tu cuerpo sabe la dirección de curación y de vida. Si tomas el tiempo para escucharlo con la técnica del enfoque te proporcionará los pasos en la dirección debida.

**UN AMPLIO ESPACIO**

El Primer Movimiento (Despejando un espacio) se puede hacer sólo, independiente. Si lo haces muy despacio, puedes llegar a un punto que parece importante de por sí. Entonces, puedes dejar el resto del enfoque para más tarde.

El hacer el Primer Movimiento de esta manera es más rebuscado. Pones tu atención en tu cuerpo y le propones -a tu cuerpo- que te sientes muy bien y gozoso acerca de cómo marcha tu vida. Entonces experimentas la sensación de lo que viene, ordinariamente alguna molestia acerca de algo en tu vida. Percibes lo que es (grande o trivial, no importa) y lo reconoces (“si, eso está ahí”). Entonces lo colocas junto a ti, de forma amigable, como en el suelo.

Ahora preguntas a tu cuerpo: “¿Qué pasaría, en mi cuerpo, si este problema se solucionara completamente de alguna manera?”. Sea lo que fuere lo que tu mente responda, espera hasta que tengas la sensación de lo que pasa en tu cuerpo. Después dejas que esté durante un rato.

Ahora pregunta: “Excepto por esto ¿me siento completamente bien y gozoso acerca de cómo va mi vida?”. Haces lo mismo con lo siguiente que venga. Cada vez esperas a la forma en que tu cuerpo responde a las preguntas.

Después de las cinco o seis cosas que ordinariamente vienen de esta forma, hay una más: Ordinariamente existe en cada persona un “sentimiento de fondo” que está ahí siempre, por ejemplo, “siempre gris”, “siempre un poco triste”, “siempre corriendo de miedo”, “siempre esforzándome mucho”. ¿Qué cualidad está siempre ahí, también ahora, y viene y se pone entre tú y el sentirse bien? Ponla igualmente a un lado (“Alguna vez veré qué más va con eso... ahora no”). Pregunta otra vez: “¿Qué pasaría en mi cuerpo si también ’eso’ se dejara a un lado?”

Por este medio, algunas veces puedes llegar a una salida, una apertura, a la sensación de un espacio amplio.

Debajo de todos los paquetes que cada uno de nosotros acarrea, se puede descubrir un diferente “sí mismo”. Tú no eres ninguna de las cosas que has dejado a un lado. ¡Tú no eres en absoluto ningún contenido!

Cuando llegues a este espacio amplio, tal vez quieras simplemente estar un rato ahí. Pero el llegar allí exigió el hacer preguntas específicas y obtener respuestas provenientes de tu cuerpo.

**EL ESCUCHAR AMIGABLE**

El primer movimiento es el momento en que estableces una atmósfera de escuchar amigable dentro de ti. Te preparas para darte a ti mismo un escuchar justo.

“¿Cómo estás ahora?”, preguntas suavemente. “¿Qué tienes ahora mismo? ¿Cuál es la cosa principal para ti ahora mismo?”

Y después no contestes con palabras. No, esperas. Deja que la respuesta sea las sensaciones que vendrán de tu cuerpo.

Las personas siempre pueden discurrir alguna lista larga de cosas que pudieran o debieran molestarles. Esta no es la lista que queremos. Sólo queremos oír lo que ahora está privando a tu cuerpo de sentirse sano. Al principio podrás obtener sólo una línea en blanco e impacientarte porque, después de todo tú crees que sabes: “Yo estoy bien, excepto mi mala sensación, como siempre, sobre mis principales relaciones y aquella otra preocupación”. Pero esto es el contestar tu pregunta por ti mismo. El cuerpo no responde tan pronto. Le lleva unos treinta segundos.

Ciertamente, ¿te atreverías tú a concederle a tu cuerpo 30 segundos de espera? Y con todo, extrañamente, la mayoría de las personas nunca lo hacen.

Mira a tu reloj y ve cómo son de largos treinta segundos. Esto te hará consciente de su sorprendente larga extensión. Toma treinta segundos.

**Hemos notado antes que la mayoría de las personas casi siempre son bastante hostiles hacia sí mismas.** Si eres como la mayoría, te habrás tratado menos como un amigo que como un compañero de cuarto que no gusta. Te quejas de ti a ti mismo, te insultas, te impacientas contigo mismo cuando las cosas van mal. Construyes un modelo de la clase de persona que desearías ser y después te condenas a ti mismo porque eres imperfecto comparado con ese ideal. “Oh, soy sencillamente perezoso”, te insultas a ti mismo: “Si realmente quisiera alcanzar algo, trabajaría mucho más fuerte. Fijo estas buenas metas para mí mismo y después me echo para atrás y tropiezo y me disculpo”.

Y así sigue el sermón. Hasta que hayas empleado la técnica del enfoque, no te has sentado y preguntado de modo callado y amigable lo que realmente está allí. “Perezoso” es sólo una palabra externa, un insulto. La palabra “perezoso” sólo dice que nada importante podría estar relacionado con la manera de sentirte. Pero tu cuerpo sabe qué y cómo estás, y algo de eso resultará ser importante si le concedes un escuchar amigable.

La sociedad en su mayoría te proporciona el mismo escuchar hostil que probablemente te das a ti mismo. “Cúrate”, dice el mundo. Por supuesto, se quieren resultados pero a veces se quieren tan rápidamente, tan tensamente, que no hay un minuto para ver qué hay en el camino. Y, sin embargo, un minuto puede hacer que la diferencia sea enorme. A menudo, otras personas no quieren saber lo que realmente nos está deteniendo o frustrando. “Simplemente hazlo bien”, dicen. La complejidad interna, que puede detenernos pero puede también mejorarnos, hacernos más efectivos, interesantes y creadores, con frecuencia no es bien recibida. Hay esas palabras condenatorias “perezoso”, “no motivado”, “egoísta”, “compadecido de sí mismo”, “demasiado sensible”, “demasiado exigente”, - que no describe realmente lo que hay en nosotros. Pero tenemos que mirarnos por dentro.

Supongamos que estás entrevistando a una persona más bien tímida, a quien no se le ha permitido decir mucho por algún tiempo, tal vez por años. Tú no te impacientarías ni le gritarías pasados cinco segundos...

Preguntarías suavemente y después esperarías, por lo menos, treinta segundos antes de concluir que esa persona era un idiota sin solución, así como vacío e incapaz de hablar. Tampoco rechazarías la primera cosa que dijera.

Esto no quiere decir que exijo el que cambies completamente antes de empezar siquiera la técnica del enfoque. No estoy sugiriendo que puedes llegar a aceptarte a ti mismo y todo eso que te gustaría ser y, tal vez, no eres, simplemente leyendo estas páginas. Más bien, es una actitud que puedes tomar para este tiempo especial de enfoque.

Existe también alguna voz fuerte, áspera, que interrumpe alto cuando uno trata de escuchar interiormente. Algunas veces es una parte crítica de uno mismo. Sin embargo, a veces es una perfectamente buena energía de vida que está impaciente. “He estado en el mismo sitio por años, ahora quiero que algo me saque de aquí”. Esta es una sensación perfectamente justificada pero tiene que esperar. “Pero yo he esperado toda mi vida”. Claro, pero ahora espera solamente estos pocos minutos a fin de que podamos oír de tu ser interno. Preguntamos suavemente: “¿Qué sientes ahí abajo, por dentro?”

En el primer movimiento del enfoque, es importante establecer esta atmósfera de un escuchar amigable. Estate preparado para aceptar por un momento cualesquiera sensaciones que encuentres dentro. No discutas con ellas.

Un escuchar hostil es uno en el que ciertas respuestas o todas ellas son rechazadas antes de ser completamente oídas. Es la manera de oír que una profesora enfadada da a un niño revoltoso. Es la clase de escucha que te has dado probablemente con demasiada frecuencia a ti mismo.

-- “Bien, ¿Qué tienes que decir de ti mismo? ¿Cómo explicas este nuevo revoltijo en que nos has metido?”

-- “Bueno, yo...”

-“¡Cállate! Ya te diré yo cuál es tu problema...”

El primer movimiento del enfoque no es así. En este movimiento te sonríes, te alargas la mano. “Hola amigo”, dices. “¿Cómo te sientes ahora?” Habiendo hecho esta pregunta, evitas cuidadosamente el contestarla. Deja que la contestación venga de dentro y acéptala por el momento. “Muchos problemas”. “Oh, muchos problemas, ¿eh? Bueno, está bien, vamos sólo a despejar un sitio entre todos ellos por un rato, para poder sentarnos en paz... ¿Qué problema se siente el más pesado ahora mismo? Aquél... Ah, ese asunto del sexo, ¿verdad? ¿Qué más?...”.

Mantén tu sitio despejado. Cuando empieces a enfocar, no estés dentro de ninguna de estas cosas. Retírate hacia atrás o ponte al lado de lo que enfoques. Pregunta: “¿Cómo se siente eso hoy, todo eso sobre el sexo?”.

Y estás en el segundo movimiento con toda la probabilidad de hacer que algo cambie, que algo se mueva por dentro.

***SEGUNDO PASO: ENCONTRANDO UNA SENSACIÓN SENTIDA***

Una vez despejado el espacio emerge lo que se conoce como sensación sentida. Es una especie de sensación corporal sentida interiormente y a la vez una sensación física claramente perceptible como podría ser registrar un moretón o un hormigueo en la barriga.

Si bien la identificación y simbolización de la **sensación sentida es lo nodal y nuclear de un proceso de Focusing**, para la mayoría de las personas no es fácil sentir su cuerpo desde dentro, especialmente porque una de las características de esta sensación es la falta de claridad, la percepción de lo confuso o borroso.

No es una sensación corporal con una cualidad emocional conocida como puede ser bronca, angustia, tristeza, alegría y tampoco tiene un contenido definido un pensamiento del cual claramente proviene. Pero a medida que la vamos acompañando y que permanecemos en ese lugar aún sin un significado comprensible a nuestra conciencia, contiene la complejidad experiencial de cualquier situación vivida.

La sensación sentida extrae información de niveles profundos de conciencia. Nuestro cuerpo, a través de la sensación sentida puede darnos una percepción totalizadora de nuestra experiencia con respecto a un determinado problema, conflicto no resuelto o cualquier situación vital que estemos transitando, hayamos transitado o deseemos transitar.

Por lo general una sensación sentida no la percibimos ya instalada en nuestro cuerpo sino que tiene que formarse. Es necesario saber cómo **dejarla formar** atendiendo nuestro interior.
No es una experiencia mental sino física que luego se simboliza a través de palabras, gestos, sonidos o imágenes. Es la reacción holística de nuestro organismo ante algo que está sucediendo en nuestras vidas. Muchas veces, la sensación sentida no está disponible o formada cuando prestamos atención a nuestro espacio interior; puede aparecer de manera vaga, sutil, ambigua suele ser una cualidad de "algo más" que aún no puede expresarse en palabras, si bien cuando nos detenemos a acompañarlas se simboliza a través de palabras, sonidos, imágenes o gestos.

Elena Frezza



**Características de la sensación sentida:**

1. La sensación sentida se conduce en la zona limítrofe entre lo consciente y lo inconsciente.
2. La sensación sentida tiene al principio una cualidad confusa aunque a la vez sea única e inconfundible.
3. La sensación sentida se experimenta corporalmente.
4. La sensación sentida se experimenta como un todo, un dato único de una complejidad
interna.
5. La sensación sentida se mueve mediante pasos; se modifica y abre, paso a paso.
6. Cada paso nos acerca a ese self nuestro que no es definible en términos de
contenidos.
7. Estos pasos procesuales poseen su propia dirección de crecimiento.
8. Sólo retrospectivamente podemos confeccionar la explicación de cada paso.

LA EMOCIÓN FRENTE A LA SENSACIÓN-SENTIDA: ESTA DISTINCIÓN ES VITAL

A medida que enfocas una sensación-sentida, pudiera ser que obtengas más emociones de la misma. Pero una sensación-sentida no es una emoción como la ira, temor, odio, gozo o ansiedad. Es un sentido de tu total situación emocional, un sentir de muchas cosas juntas.

***TERCER MOVIMIENTO: ENCONTRANDO UN “ASIDERO”***

¿Cuál es la cualidad de la sensación-sentida? Busca una palabra-cualidad como “pegajoso”, “pesado”, “imposibilitado”, “apretado”. “cargado”, o alguna otra palabra así. O una frase corta puede servir: “como-en-una-caja”, “tener-que-actuar”. Una combinación de palabras puede ser que sea lo mejor, por ejemplo: “muerto-de-miedo”, “saltando-sin- parar”. O pudiera surgir una imagen que fuera a lo mejor, por ejemplo: “una-pesada-bola- plomiza”. No estás pidiendo análisis. Lo que tú buscas es el corazón de la sensación sentida. Tú quieres el meollo de todo eso, el sentimiento especial que surge de él. Esta cualidad puede ser un sentido de haber obrado de modo impropio, por ejemplo, o un sentido de impotencia. O puede sentirse uno oprimido, asustadizo, tenso o inquieto. O puede ser que no haya palabras para ello. Otra vez, evita el forzar palabras en la sensación. Déjala venir con su propia esencia. O prueba una palabra suavemente.

En este tercer movimiento es donde puedes empezar a sentir que tu problema cambia, se mueve. Puede comenzar a sentirse distinto de lo que esperabas antes de empezar el Enfoque: distinto de ninguna otra cosa que te habrías imaginado por medios racionales. La diferencia puede ser pequeña y sutil y , tal vez, perpleja en un principio.

Esto es lo que estás buscando: algo que viene de una sensación de movimiento corporal. Desecha cualquier otra cosa.

Cuando una palabra o imagen grabada está bien, lo llamamos “un asidero”. A medida que dices las palabras (o te imaginas la imagen), la entera **sensación-sentida** se mueve ligeramente y se relaja un poco.
Esta es una señal como si dijera: “esto es cierto”, como recordando algo que olvidaste. La sensación de lo que habías olvidado guía tu recuerdo. Tú sabes que cualquier número de ideas perfectamente sensibles no son parte de la sensación y simplemente las abandonas hasta que consigues algo en que la sensación misma se abre.

Es como el antiguo juego de niños del escondite. Alguien que sabe dónde está el objeto que se busca, dice “frío, frío, frío...” cuando te mueves en la dirección equivocada, y después, “templado... más templado... caliente...”, a medida que vas en la dirección correcta.

En este caso no es otra persona sino tu propia sensación-sentida que dirá “... frío... frío... frío” (sin cambiar nada) y después, “templado... ah... más templado... caliente... ¡¡¡caliente!!!” (Simplemente liberando o cambiando ligeramente cómo lo siente el cuerpo). Deja que las palabras o imágenes provengan de la sensación. Deja que se ponga a sí misma la etiqueta: “asustada”, o “un lugar tieso dentro de mí”, o “una sensación pesada aquí”.

Generalmente, el encontrar el verdadero “**asidero**” le produce a uno un simple cambio corporal pequeño, lo justo para que uno caiga en la cuenta de que el asidero es correcto y acertado... **Tendrás que experimentar la sensación por este pequeño cambio, para que no se te pase**. Tienes que poner tu atención en tu cuerpo para experimentar la sensación de si esta palabra, frase o imagen, produce ahí dentro ese pequeño alivio que dice: “Está bien. Se ajusta”.

El término inglés es “handle”: agarradero, asidero, manija (asa). Sería una identificación provisional de la cualidad del significado corporal de la sensación- sentida. Una especie de etiqueta provisional, pero que es funcional porque te permite identificar la sensación global y profundizar en ella, así como hacerla volver cuando desaparece. Esta palabra- cualidad, frase o imagen será finalmente evaluada por el propio cuerpo, quien determinará si el asidero o etiqueta se ajusta perfectamente o no a la experiencia.

***CUARTO MOVIMIENTO: HACIENDO RESONAR ENTRE SÍ EL ASIDERO Y LA***

***SENSACIÓN-SENTIDA***

Toma la palabra o imagen que tienes del tercer movimiento y cotéjala con la sensación. Asegúrate de que encajan perfectamente en su sitio: un ajuste perfecto.
Pregunta (pero no contestes): “¿Está bien esto?”
Deberá haber una respuesta sentida, algún respirar profundo dentro, algún alivio sentido de nuevo, dejándote saber que las palabras están bien.

En su lugar, algunas veces esta sensación que confirma, esta sensación de perfectamente bien, no viene. Entonces procura sentir con mayor exactitud. Espera de nuevo y deja que palabras más exactas provengan de la sensación. Para lograr este resonar, tienes que experimentar la sensación-sentida de nuevo.
Tienes que tocarla otra vez como una sensación. Muchas personas mantienen una sensación-sentida bastante bien hasta que tienen las primeras palabras para ella. Entonces, de alguna manera, la sensación desaparece y sólo tienen las palabras. Si esto sucede, es evidente que no puedes cotejar las palabras directamente con la sensación. Tienes que dejar que vuelva la sensación; no necesariamente la misma que era, sino la sensación como es ahora (tal vez, un poco cambiada). Tú te dices las palabras suavemente una y otra vez, con el espíritu de procurar sentir directamente de lo que trataban las palabras.

Todo está bien si la sensación cambia por sí misma al mismo tiempo que llevas a cabo este procedimiento para que hagan juego. Deja que ambos lados -la sensación y las palabras- hagan lo que fuere, hasta que coincidan perfectamente.
Cuando consigas esto, resultando las palabras perfectas para la sensación, déjate sentir eso por unos momentos. Tal vez, te sientas movido a decir algo como “Sí... ¡Oh sí...! eso está bien...” ¡y simplemente permitir que eso sea así! Es importante pasar este minuto. La sensación de estar en lo cierto no es solamente un comprobar el asidero. Es tu cuerpo cambiando ahora mismo. Mientras esté todavía cambiando, liberando, procesando, moviendo, déjalo hacer. Dale el minuto o dos que necesita para conseguir toda la liberación y cambio que desea tener en este momento.

***QUINTO MOVIMIENTO: PREGUNTANDO***

Si un gran cambio, un abrirse y un alivio corporal ya han venido durante los
movimientos anteriores, sigue adelante al sexto movimiento, recibiendo lo que se ha presentado junto con el cambio.
Por ejemplo, puede ser que ya hayas tenido dicho cambio y movimiento en el
problema cuando estabas tranquilamente sentado/a con la sensación- sentida, teniendo la sensación de su meollo y su cualidad. O puede ser que se haya presentado junto con una palabra o imagen o “**asidero**”. Puede ser que haya venido mientras hacías resonar el **asidero** con la **sensación-sentida**. Pero más ordinariamente un bien ajustado asidero te da una pequeñísima parte de cambio, justo lo suficiente para saber que está bastante bien.
Sientes su “**estar bien**” repetidas veces (haciéndolo resonar) hasta que se ha producido todo el efecto corporal que este “estar bien” puede producir. Ahora necesitas un cambio, y aún no se ha dado uno, o al menos, no de la clase que cambia el problema.
Ahora viene el quinto movimiento: **preguntando**.
En este movimiento preguntas directamente a la **sensación-sentida** lo que es. Generalmente, esto consiste en pasar algún tiempo (un minuto +o-, que parece muy largo) permaneciendo con la **borrosa sensación-sentida**, o volviendo a la misma una y otra vez. El **asidero** le ayuda a uno a hacer esto.
Usas el asidero para ayudarte a hacer la sensación-sentida vivamente presente una y otra vez. No basta el recordar cómo la sentiste hace unos
momentos. Necesita estar aquí mismo, si no, no puedes preguntarle. Si pierdes su contacto, preséntate a ti mismo el asidero y pregunta: “¿Está esto aquí todavía?” Después de unos segundos ahí, está de nuevo (como antes, o ligeramente cambiada). Ahora le puedes preguntar lo que es. Por ejemplo, si tu asidero era “brincando” dite a ti mismo “brincando”, hasta que la sensación-sentida haya vuelto vívidamente; entonces pregúntale: “¿Qué es lo que, en todo este problema, es tan ‘brincante’?”
Si oyes un montón de respuestas rápidas en tu cabeza, simplemente deja pasar todo eso y después pregunta de nuevo. **Lo que viene deprisa es información antigua de tu mente**. Al principio, la pregunta a la sensación-sentida pudiera no alcanzarla, pero la segunda o tercera vez que preguntes, lograrás dar con ella. La misma sensación-sentida, en respuesta, se moverá y de este movimiento surgirá la respuesta.
Se puede ver la diferencia entre las respuestas meramente mentales y aquellas que proceden de la sensación-sentida. Las respuestas mentales vienen muy deprisa y son como trenes rápidos del pensamiento. La mente entra deprisa y no deja sitio para que puedas ponerte en contacto directo con la sensación-sentida. Todo eso lo puedes dejar pasar y después vuelve a ponerte en contacto con la sensación-sentida, empleando de nuevo el asidero. Cuando vuelva la sensación-sentida le preguntas a ella.
**Uno de los más importantes procedimientos en el Enfoque es hacer “preguntas abiertas”.** Haces una pregunta pero luego te abstienes deliberadamente de tratar de contestarla mediante cualquier proceso consciente del pensar.
Ordinariamente, la gente piensa que sabe las respuestas a tales preguntas, o decide lo que las respuestas deberían ser. Se preguntan a sí mismos preguntas cerradas, en efecto, preguntas retóricas que ellos mismos contestan inmediatamente. No hagas eso a tu sensación-sentida. El preguntar a una sensación-sentida es muy parecido a hacer una pregunta a otra persona. Haces la pregunta y después esperas ———————.
Hay una diferencia clara entre el forzar palabras o imágenes dentro de una sensación- sentida y el dejarlas fluir procedentes de la misma. Cuando las fuerzas dentro de ella, efectivamente la ahogas e impides mostrar su verdadera naturaleza. Tú le dices: “¡Oh!, yo ya sé lo que tú eres, no hay que malgastar tiempo contigo”.
Las palabras e imágenes que fluyen de una sensación-sentida hacia fuera, por contraste, son la clase que hace que la diferencia sea sentida con nuevo frescor, son de la clase que te hace decir: “¡Oye, oye, si, eso es de lo que se trata!” Estas son las palabras e imágenes que producen un cambio corporal.
**EI cambio interior corporal es misterioso en sus efectos**. **Siempre da bienestar, aún cuando lo que ha salido a luz no haga aparecer el problema algo mejor desde el punto de vista racional**.
Si la sensación-sentida no cambia y no contesta enseguida, no importa. Pasa un minuto o algo así con ella. Nosotros no controlamos cuando viene un cambio corporal (eso es “gratuito”). Lo que es importante es el tiempo experimentando ese algo borroso, confuso, que está ahí mismo lleno de sentido, sobre este problema y todavía no sabes lo que es, **entonces estás haciendo realmente el proceso de enfocar**.

Si te has puesto en contacto con la sensación-sentida en las preguntas ordinarias y experimentas la sensación de la **borrosa sensación-sentida**, será bueno que dejes por un momento el Enfoque.
**El proceso de enfocar no consiste en un duro trabajo. Es un rato amistoso dentro de tu cuerpo. Acércate al problema con nuevo frescor un poco más tarde o mañana**.

***SEXTO MOVIMIENTO: RECIBIENDO***

Venga lo que venga en el proceso de enfocar, dale la bienvenida: Toma la actitud de que estás contento porque tu cuerpo te habló, sea lo que fuera lo que te dijo.
Esto es sólo un cambio; no es la última palabra. Si estás dispuesto a recibir este mensaje de manera amistosa, habrá otro. Si sigues este paso de cambio, el que viene ahora, aparecerá más cambio, sea lo que viniere después.

Tú no necesitas creer, estar de acuerdo con, o hacer lo que la sensación-sentida dice ahora mismo. Sólo necesitas recibirlo. Pronto experimentarás profundamente que una vez aceptado **lo-que-viene-con-un-cambio**, otro cambio vendrá. Lo que tú cuerpo entonces diga, será bastante diferente. Así pues permítele decirte ahora lo que tiene que decir primero.

Por ejemplo, con un cambio puede que consigas algo que necesitas hacer, a saber, una necesidad que viene de lo más profundo, desde dentro de ti. Pero la primera forma en que aparece pudiera ser bastante imposible para ti. Pudiera, parecer demandar que abandones a tu pareja y tus hijos y tu trabajo y además pudiera requerir mucho dinero. Es muy importante proteger esta primera forma en la cual puede ser experimentada la **dirección-de-tu-vida**, aun cuando no cumple ahora estas preguntas realistas. Tu cuerpo está cambiando, la **dirección-de-tu-vida** está emergiendo, esto es sólo un paso. Deja que las preguntas esperen. No vas a salir de estampida a hacer alguna locura.

Mantén esa nueva sensación de lo que sería la dirección acertada y no te preocupes ahora acerca de la forma que tomará al fin.
Permite, aún al más pequeño cambio, el tener su minuto, o algo así. “Muy bien, ahora al menos sé dónde está la dificultad”, puede que halles un alivio momentáneo. Porque después las preguntas críticas lo quieren borrar muy pronto.

“Sí, pero ¿de qué vale si no puedo hacerlo cambiar?”. “¿Es esto real? Tal vez me estoy engañando a mí mismo...” “¿Y si no consigo otro cambio después de éste?”.
Protege pues al cambio que acaba de venir, de todas estas voces negativas. Puede que tengan razón, pero tienen que esperar. No les dejes volcar toda una carga de cemento sobre este nuevo retoño verde que acaba de salir. Queda bastante tiempo por delante para saber de cierto si este paso en el problema es real. De momento, concédele un espacio para respirar. Déjalo desarrollarse. Experimenta la sensación del mismo. Estate con él.

Puede que, después de esto, quieras dejar el Enfoque, o puede que quieras seguir. Pero no te lances a ello inmediatamente. Tal vez lo hagas en un minuto.

Si decides dejarlo, ten la sensación de que realmente puedes dejar este lugar y volver al mismo más tarde. Tiene mucho que ver con algo así como un lugar, un sitio en tu paisaje interior. Una vez que sabes dónde está y cómo encontrarlo, puedes dejarlo hoy y volver a él mañana.

Venga lo que venga en el Enfoque, eso nunca te abrumará si puedes tener la actitud que llamamos de “**estar recibiendo**”. Das la bienvenida a cualquier cosa que se presenta junto con un cambio corporal, pero te mantienes a cierta distancia de ella. **No estás en ella, sino junto a ella**. Este espacio en el que puedes estar al lado de ella se forma en unos pocos momentos, a medida que tu cuerpo se relaja. “No puedo solucionar todo esto en un día”, te dices a ti mismo.

No te estás escapando, ni metiéndote en ello. Respiras. Experimentas la sensación del espacio que hay entre ello y tú. Tú estás aquí, eso está allí. Tú lo tienes, tú no lo eres.

**Los 6 movimientos:**

**1. Despejando un espacio 2. La sensación-sentida**
**3. Encontrando un asidero 4. Resonando**

**5. Preguntando 6. Recibiendo**

**CAMBIO SENTIDO CORPORALMENTE**

El término inglés es **“body shift”**. Tanto la palabra “cambio” como “movimiento” podrían traducir la realidad a la que se refiere Gendlin. Es un movimiento interior, corporalmente experienciado. Se percibe como ambas cosas: que se ha producido un cambio corporal, lo que quiere decir que la sensación-sentida ha cambiado, o que cambiado la persona, porque se ha movido conforme se iban descubriendo los contenidos implícitos de la sensación-sentida. En resumen, sería este movimiento del cambio internamente percibido o experienciado.

***"El sentir mal es la sabiduría de nuestro cuerpo que nos empuja hacia lo que nos hará sentirnos bien. Toda mala sensación es energía potencial hacia un modo mejor si le concedes un espacio para que se mueva hacia su natural dirección de bienestar".***

***“Nada es más importante que la persona que lucha por salir a la superficie. La terapia está destinada a esa persona interior. No tiene otro propósito. Cuando esa persona interior cobra vida, o cuando al menos se mueve ligeramente, se vuelve algo mucho más importante y real que cualquier diagnóstico o evaluación”.***

**Eugene Gendlin**