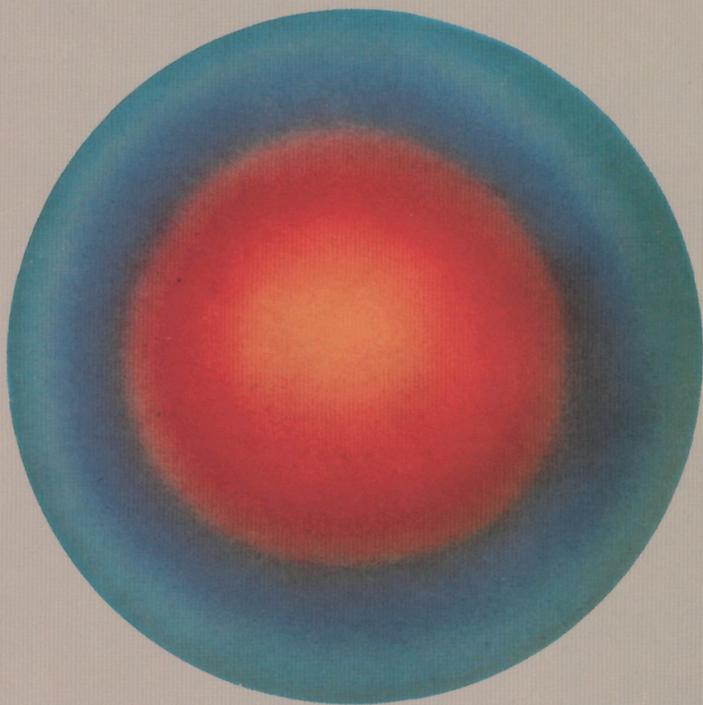


Martin Siems

TU CUERPO SABE LA RESPUESTA



FOCUSING
como método de autoconocimiento

Una guía práctica



Mensajero

Edici

Martin Siems

TU CUERPO SABE LA RESPUESTA

FOCUSING
como método de autoconocimiento

Una guía práctica
3.ª edición

Ediciones  Mensajero

Índice

Prólogo a la 3ª edición , por Carlos Alemany	5
Preámbulo	7
Parte I: El proceso del Enfoque Corporal (Focusing)	9
1. Introducción	11
2. La «sensación sentida» (Felt Sense)	14
3. Lo que no es el Focusing	19
4. La actitud de percibir aceptando	24
5. Un ejemplo práctico de Focusing	27
6. Despejar un espacio (primer paso)	32
7. Formar el «felt sense» (segundo paso)	37
8. Hallar un asidero (tercer paso)	39
9. Resonar (cuarto paso)	41
10. Preguntar (quinto paso)	42
11. Aceptar (sexto paso)	44
12. Visión general de los seis pasos de Focusing	45
Parte II: Focusing y carácter	49
1. Introducción	51
2. El carácter esquizoide	55
3. El carácter oral	57
4. El carácter psicopático	60
5. El carácter masoquista	62
6. El carácter rígido	64
7. El carácter histérico	66
8. Visión general de los tipos de carácter	68
9. Tu propia estructura de carácter	70
10. Saltar por encima de la barrera	76
11. Focusing dentro del contexto de los caracteres	80
12. Perspectivas	86

3ª Edición

Título original: *Dein körper weis die antwort*

Traducción del alemán: Olga Castanyer

© Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH - D-2057 Reinbek
© 2002 Ediciones Mensajero, S.A.U.- Sancho de Azpeitia, 2 - 48014 Bilbao
E-mail: mensajero@mensajero.com
Web: <http://www.mensajero.com>
ISBN: 84-271-1715-9
Depósito Legal: BI-550-02
Printed in Spain

Parte III: Guía para realizar Focusing en compañía	93
Introducción	95
1. ^a Sesión: La relación con el otro en Focusing	99
2. ^a Sesión: Conocerse	110
3. ^a Sesión: Preparación para iniciar Focusing	118
4. ^a Sesión: Diversas formas de seguimiento	123
5. ^a Sesión: Guiar	133
6. ^a Sesión: Intervenciones inspiradas en la terapia Hakomi	139
7. ^a Sesión: Intervenciones en el plano de las imágenes	151
8. ^a Sesión: Intervenciones en el plano de las acciones	164
9. ^a Sesión: Problemas en la relación con el otro	175
10. ^a Sesión: Ejemplo de una sesión completa	185
11. ^a Sesión: Focusing positivo	200
12. ^a Sesión: Algunas experiencias	202
Apéndice 1: Bibliografía	211
Apéndice 2: Para más información	215

Prólogo a la 3.^a edición

Hace 11 años, cuando apareció la 1.^a edición de este libro, lo publicamos confiados en el buen servicio que podía hacer a sus lectores, especialmente a los practicantes de *Focusing*, la herramienta terapéutica de la Psicoterapia Experiencial de Gendlin. El libro ofrecía numerosos ejercicios para hacer tanto individualmente como en pareja.

Hoy, cuando prologamos esta nueva edición, podemos dar fe de la cantidad de gente que se ha sentido agradecida a este libro. Aprecian mucho la forma tan práctica de presentar *Focusing* y los numerosos ejercicios que presenta, así como las conexiones con el esquema de la terapia bioenergética y con la técnica Hakomi, más utilizada entre el público alemán y el anglosajón que entre nosotros. Particularmente, el ejercicio con sondas ha sido incorporado por huecos a su práctica diaria. Y la práctica del *Focusing* positivo representa un avance respecto al mismo libro de la técnica de Gendlin.

Nos sentimos particularmente orgullosos de que además del original alemán, sólo existe nuestra versión española, pero no la inglesa. Así nos lo han comentado con envidia nuestros colegas anglosajones, que lo querían tener para poder utilizarlo allí con sus gentes.

En esta década el movimiento del *Focusing* se ha extendido y profundizado ampliamente. En Alemania llevan casi 20 años de Escuela de Verano en Lindau y han formado muchos terapeutas y personas para la relación de ayuda. La versión italiana de la técnica ha aparecido el año pasado. El Instituto *Focusing* de Nueva York, cuya referencia ponemos al final, consta ahora de más de 1.000 miembros, la mayoría personas en formación para ser *trainers* diplomados. La página web del Instituto es consultada por gentes de todo el mundo. Ahí encontrará el lector aplicaciones de *Focusing* a diversos campos. Entre el público hispanoamericano también se ha dado una creciente penetración con multiplicación de cursillos, etc.

Finalmente, como muestra de todo ello, queremos destacar que si hace 10 años tan sólo teníamos en lengua española el libro de la técnica de Gendlin y éste, ahora podemos contar ahora con una bibliografía mucho más amplia, con nuevos originales de Gendlin y nuevas traducciones de libros escritos por sus discípulos y que citamos en el apéndice final. Todo ello servirá para una

mayor variedad de usos y también para una profundización y una mejor valoración de esa importante aportación de Eugene Gendlin a la psicoterapia pero también al crecimiento personal de todos aquellos que siguen su filosofía y practican su técnica.

Carlos Alemany
Universidad Pontificia Comillas. Madrid
Abril 2002

PREAMBULO

Desde siempre tenía el deseo de escribir un libro que hiciera posible que personas no profesionales pudieran hallar por sí mismas la respuesta a sus problemas, en vez de tener que depender de autoridades y opiniones externas, siguiendo el proverbio chino: «No le regales peces al hombre, mejor enséñale a pescar».

Pienso que este libro también puede ser guía y estímulo no sólo para personas no profesionales. Todo el que tenga una profesión asistencial, ya sea como terapeuta psicológico o corporal, como profesor, médico, asistente social o sacerdote, podrá encontrar importantes estímulos para su actividad asistencial.

Agradezco a los numerosos terapeutas psicológicos o corporales, que me han acompañado y apoyado en mi camino. Sin su ayuda no se podría haber realizado este libro. Sobre todo, agradezco a Gene Gendlin, Ernst Juchli, Friedhelm Köhne y Johannes Wiltschko lo que he aprendido de ellos y con ellos sobre el Focusing. También les agradezco a Ron Kurtz y Halko Weiss lo que he aprendido de la terapia Hakomi, que ha tenido una gran influencia en este libro. Además, agradezco también a John Brinley su enseñanza de la terapia Gestalt y a Michael Smith su entrenamiento en terapia respiratoria Reichiana.

Un especial agradecimiento a todos los que formaron pareja conmigo en los ejercicios de Focusing, con los que he podido desarrollar durante mucho tiempo el Focusing en compañía y, sobre todo, a Friedemann Pflug. Y, por supuesto, les doy las gracias a los participantes de nuestro proyecto de Focusing de Hamburgo, cuya ayuda y experiencias forman la base de este libro.

Espero poder transmitir algo de lo beneficioso y bello que he recibido y vivido, y deseo que este libro pueda ayudar a muchas personas a encontrar un mejor camino hacia la sabiduría del cuerpo, y a ser su propio gurú en la profundidad de sí mismos. El Focusing es un buen camino hacia esta meta.

Parte I
EL PROCESO DEL ENFOQUE
CORPORAL
(FOCUSING)

1. INTRODUCCION

Focusing¹ no es un nuevo método terapéutico ni una enseñanza innovadora. Focusing es la descripción de un proceso básico de cambio en nuestras vivencias, que nos ayuda a enfrentarnos a un problema, a una situación difícil o a buscar una solución creativa.

Desde este punto de vista, el Focusing no supone nada nuevo. Todos nosotros lo hemos experimentado alguna vez de forma intuitiva, siempre que, al pensar sobre un problema, hemos encontrado una solución o un alivio. Pero como nunca somos conscientes de lo que hacemos correctamente en esos felices momentos de autoexploración, las experiencias positivas no nos ayudan a mejorar nuestro proceso interno y volvemos a pensar sobre un problema una y otra vez sin hallar solución ni alivio. ¿Acaso no nos suena a todos esta experiencia? Nos ofuscamos en un problema, perseguimos una y otra vez las mismas ideas, caemos repetidamente en las mismas sensaciones conocidas, volvemos a contar siempre las mismas historias y nada cambia. En estos casos nos puede ayudar el Focusing, ya que describe de forma detallada el proceso de cambio positivo y efectivo que está ocurriendo en nuestro interior. Aunque, realmente, este proceso de cambio interno es muy sencillo, tuvo que ser reconocido y definido con el concepto de «Focusing». Este es el mérito del psicólogo y filósofo americano Gene Gendlin, que investigó este proceso de cambio y le dio el nombre de «Focusing».

Gendlin observó que los clientes que tenían éxito en sus terapias y experimentaban cambios positivos en su vida, parecían expresarse de forma distinta a los clientes que no avanzaban en sus terapias. Los

¹ El término Focusing se puede traducir como «Proceso y técnica del Enfoque Corporal», ya que el Focusing comprende ambas cosas «Es el proceso activo, dinámico de enfocar, focalizar o poner bajo el foco determinadas sensaciones y sentimientos y al mismo tiempo es la técnica que permite descubrir paso a paso los significados implícitos de nuestra experiencia y cambiar al unísono con ella. Y atendiendo en todo ello a un registro corporal» En este caso, sin embargo, hemos preferido mantener el término inglés «Focusing», ya que el autor también lo utiliza así en alemán.

clientes con éxito hablaban de manera diferente, se escuchaban a sí mismos de otra forma; parecía que tenían una relación especial con su propio cuerpo y hasta experimentaban grandes cambios durante las sesiones de terapia.

El descubrimiento de Gendlin fue que estas características de las vivencias y expresiones de los clientes eran más importantes para su cambio y crecimiento que las capacidades y técnicas de los psicoterapeutas o su escuela psicológica. Es decir, *independientemente* del método terapéutico, la variable decisiva para cambiar o mover algo en la vivencia interior del cliente, era la forma con la que éste entraba en contacto con sus vivencias interiores.

Gendlin comenzó, a partir de aquí, a conceptualizar esta forma de contacto con el propio cuerpo y la llamó Focusing. Lo sorprendente es que este proceso, descubierto por Gendlin gracias a la forma que tenían algunos clientes de enfrentarse a las propias vivencias durante las sesiones de psicoterapia, es válido para toda persona y para todo tipo de problemas. Podemos utilizar este proceso de Focusing tanto para solucionar problemas personales como para vivir nuestro entorno de forma más consciente, para lograr una comunicación más abierta y consciente con los demás o para iniciar el camino hacia una mayor realización personal. También podemos utilizar Focusing para expresarnos o para solucionar problemas de forma creativa, así como en el campo artístico. Focusing aumenta la capacidad de vivir la vida desde el centro de uno mismo, y esto, a su vez, aumenta la satisfacción personal, así como la capacidad de actuar adecuadamente en todo tipo de situaciones.

Para que el proceso de Focusing pudiera ser instruido, Gendlin comenzó a estructurarlo en una serie de pasos. ¿Por qué no iban a poder aprender también los demás de estos clientes exitosos? De estos seis pasos prácticos nos ocuparemos en la primera parte, «El proceso de Focusing». Así, gracias al Focusing, podremos trabajar con problemas cotidianos, pero también tomar decisiones acertadas o expresarnos de forma creativa.

Si queremos aprovechar el Focusing para alcanzar una realización personal a largo plazo, podemos situarlo dentro de un contexto concreto y mostrar y enseñar el proceso general de Focusing para distintos casos. En la Parte II de este libro examinaremos el Focusing desde la teoría de caracteres de Wilhelm Reich, y en la Parte III, «Guía para realizar Focusing en pareja», mostramos una combinación entre Focusing y teoría de caracteres, con una forma más fluida a como lo postulan los seis pasos de Gendlin. Así, y según mi propia experiencia, Focusing se puede convertir en una vía profunda y básica para alcanzar una realización personal, siempre que nos dejemos guiar por nuestro interior, nuestras tripas, nuestro cuerpo o por nuestro «Gurú interno», no importa cómo lo llamemos.

Esta es precisamente la meta del Focusing, ponernos en contacto con nuestra sabiduría interna y hacernos independientes de autoridades externas o de nuestro propio sistema de creencias. Creo que la mayoría de nosotros nos hemos dado cuenta de que es casi imposible llevar una

vida dependiendo de las opiniones de autoridades, expertos, autores de libros o gurús. Asimismo, hay muchas personas que han reconocido que la cabeza, con todas sus experiencias, filosofías y sistemas de creencias, tampoco es la guía más fiable. El Focusing nos muestra el camino hacia algo nuevo, hacia la fuente interna de nuestras experiencias, que podemos percibir con y en nuestro cuerpo y que se puede convertir en un guía fiable para nuestra vida. Esta fuente nos proporciona toda la información que necesitamos y el Focusing nos muestra cómo entrar en contacto con ella y vivir y sentir nuestra vida a partir de ahí.

Por supuesto que podrás seguir leyendo libros, consultar a autoridades o probar métodos, pero el punto desde el cual realizas estas cosas, desde el cual evalúas lo que pueda ayudarte en cada momento y lo que no, este punto sólo está en ti. No necesitas seguir ninguna doctrina, a ningún gurú, ni convertirte en defensor de algún método. Puedes utilizarlo todo, pero la autoridad máxima será esta fuente de experiencia en tu cuerpo. El Focusing te puede ayudar a encontrarla.

—Tu cuerpo sabe la respuesta—

2. LA «SENSACION SENTIDA» (FELT SENSE)

Antes de describir cómo se traduce el Focusing en la práctica, quiero presentar el núcleo de todo ello, la «sensación sentida» o «felt sense»¹. Puede que, de primeras, no comprendas todo, por mucho que me esfuerce en enfocar el «felt sense» desde diversos ángulos. Quizás considerarás este capítulo como especialmente difícil y teórico. Si es así, tranquilízate, porque más adelante todo se hará mucho más concreto y práctico. Quizás es bueno volver a leer este capítulo cuando hayas finalizado el libro.

El postulado principal que rige al Focusing es el siguiente:

*Para que nuestro interior se mueva y cambie,
tenemos que entrar en contacto con una forma de vivencia
que se encuentra detrás de las palabras,
las imágenes, las sensaciones corporales y las emociones.*

Gendlin llama a esta cualidad de la experiencia «felt sense». Esta se podría traducir como la «sensación sentida» o el «sentido percibido». Significa una sensación vaga e indefinida hacia una cosa, un problema, una persona o una situación, que podemos sentir de forma global en nuestro interior. Dejaré la expresión inglesa «felt sense» como marco de referencia, pero contemplaremos este «algo» desde los más diversos

¹ Tal vez este es el término más difícil de comprender de todo el libro, y por otra parte, el más clave. Reviste la misma dificultad incluso para los americanos, ya que Gendlin ahí ha acuñado un nuevo término (felt sense). En castellano, se utiliza el término «sensación sentida», por acuñar también una expresión nueva y fácil, en vez de un circumloquio más exacto posiblemente, pero que por su longitud resultaría menos práctico a la hora de tener que repetirlo constantemente. No obstante, en este caso, hemos respetado la decisión del autor de mantener el término inglés «felt sense»

puntos de vista, y lo combinaremos con las expresiones más variadas. Otras expresiones para definir esta sensación vaga en el área del tórax y el estómago podrían ser: «resonancia corporal» y «aura interna». En definitiva, se trata de la cuestión: «¿Cómo lo vive mi cuerpo, cuando pienso sobre tal o cual cosa?», o «¿cómo vibra mi cuerpo, cuando me imagino esto o aquello?».

Esta resonancia corporal de un problema, una persona en la que pensamos o una situación, es por lo tanto una sensación todavía vaga e indefinida en mi cuerpo, que todavía no conlleva, por definición, ni palabras, imágenes, emociones o sensaciones corporales, ni ninguna otra vivencia claramente delimitada o formada. El «felt sense» es algo que todavía no está formado, por lo tanto, algo vago, impreciso y nebuloso. Y sin embargo, nos podemos dirigir directamente a él, llevando a la práctica el Focusing.

Si miramos hacia nuestro interior, percibiremos pensamientos, imágenes o sensaciones corporales. La mayoría de las veces, tenemos preferencia por uno o varios de estos planos de la experiencia. Unos piensan más con palabras y expresiones, otros prefieren el plano de las imágenes, y unos terceros están sensibilizados hacia sus sensaciones corporales y perciben el mundo a través del cuerpo.

Las diferentes escuelas terapéuticas utilizan estas formas de vivencia en distinta medida. La mayoría de las veces, se trabaja en el plano *verbal*, como en el psicoanálisis o las terapias tradicionales. En las «vivencias catatímicas», en la psicosis o otros procedimientos imaginativos, se trabaja principalmente en el plano de las *imágenes*. Gran parte del trabajo de la terapia primaria, la terapia Gestalt o de la terapia respiratoria reichiana, está dedicado a las *emociones*, y en las diferentes terapias respiratorias o corporales se trabaja básicamente con las sensaciones corporales.

Pero en todos estos métodos hay que dirigirse a algo que se encuentra detrás de los elementos que ya están formados —si no, no se podría dar un cambio. Se tiene que hacer referencia a algo que es más central que la experiencia ya formada— y esto es el «felt sense».

Para describirlo mejor, quiero introducir dos nuevas expresiones: a la totalidad de las vivencias ya formadas la llamamos «lo explícito» y a lo que hemos definido como «felt sense», lo no formado, lo denominamos «lo implícito».

Lo implícito, el «felt sense», es, por lo tanto, aquello que sólo se puede percibir de forma vaga y que todavía no lleva palabras ni imágenes. Lo explícito es el reino de los símbolos y de las formas claramente delimitadas. Son las palabras, las imágenes, las emociones y las sensaciones corporales bien definidas.

También podemos imaginarnos representaciones gráficas para expresar la relación entre lo implícito y lo explícito. Por ejemplo, podríamos intentar representar que las emociones y las sensaciones corporales se encuentran más cerca de lo implícito que las palabras o las imágenes. Pero ahora no quiero entrar en este aspecto.



Con este esquema solamente quiero mostrar que hay en nosotros algo implícito, sin forma ni denominación, y que también está ahí lo explícito, el reino de los nombres, las definiciones, las expresiones y las formas estables.

En el centro de nuestra experiencia está lo implícito, lo no formado, a lo que nos remitimos una y otra vez durante el proceso del Focusing. Cuando hacemos Focusing, nos introducimos en lo implícito, para ir luego, al expresar nuestras vivencias, desde el centro a la periferia, al ámbito de lo explícito, de las palabras y las imágenes.

Lo implícito se explicita en los símbolos

Nuestras vivencias internas —como también la vida— se expresan por medio de conceptos, palabras e imágenes. Este proceso es similar al de ser creado, nacer, empezar a existir, entrar en el mundo.

Pero si abandonamos el ámbito de los símbolos para introducimos en el de lo implícito (es decir, si entramos en contacto con el «felt sense»), entonces abandonamos las antiguas formas, nos liberamos de viejas expresiones y nombres y nos hundimos en el raudal de nuestras vivencias interiores. Este proceso es similar al de: liberar, disolver, morir e ir a la fuente.

Y así, nos hundimos en la corriente interna de nuestra experiencia interior, para retornar con nuevas expresiones y palabras, que ahora son frescas, nuevas, apropiadas y vivas. No son palabras y símbolos que estén separados de nuestra vivencia, sino palabras e imágenes que se están creando en este momento, frescas y nuevas, a partir de mi experiencia. Y yo no dejo que envejezcan, para utilizarlas como piezas de museo. En seguida vuelvo a hundirme en mi experiencia, para volver de nuevo con nuevos símbolos.

De esta forma, durante el proceso de Focusing, nos movemos entre lo implícito y lo explícito. Ni navegamos en una experiencia sin forma, ni nos quedamos fijados en el plano de los nombres y las expresiones.

No nos convertimos en místicos orientales, que solamente viven en su «ser» puro, y no nos convertimos en sabios occidentales, que se refugian en libros y simbologías muertas; dejamos que lo implícito y lo explícito se entrecruzan en un proceso vivo.

Quiero resaltar aquí otra diferencia entre lo implícito y lo explícito, que será también de importancia para la aplicación práctica.

La forma de almacenar información es completamente diferente en un proceso y en otro. En el plano de lo explícito, se almacena la información en unidades diferenciadas, como en un ordenador. En lo implícito solamente tenemos una sensación global vaga e informe, sin unidades diferenciadas de información. Esto demuestra lo incorrecta que es nuestra apreciación del consciente y el inconsciente. La mayoría de las veces, las personas se imaginan el inconsciente como algo en lo que se encuentran diversos elementos, ya formados; solamente que todavía no se pueden ver, y a los que hay que sacar de donde están.

La imagen de lo implícito (que podríamos igualar con el inconsciente), como algo que todavía no tiene forma y que más adelante se concretiza y hace consciente a través de símbolos, es, por lo tanto, mucho más precisa.

Al realizar el proceso de Focusing, dejamos que estos dos planos aparezcan en un diálogo dialéctico, que nutre a ambos, los une y les da sentido. Abandonamos nuestra estructura habitual y nos dejamos llevar por la corriente de nuestra experiencia, para volver a salir con nuevos símbolos y estructuras. Se crea entonces una estructura fluida o un estructurado, y de esta forma se da un crecimiento y un desarrollo.

Como vemos, lo importante del Focusing es el constante retorno a lo implícito. El proceso de Focusing se desarrolla por sí solo siempre que paramos nuestro pensamiento, nuestras imágenes, sensaciones y emociones y escuchamos hacia el lugar de donde vienen todos estos pensamientos, imágenes, emociones y sensaciones. Esto enriquecerá y cambiará nuestra experiencia y nuestra expresión. Solamente hace falta tomarse un poco de tiempo y escuchar o contemplar nuestro propio interior. «¿Cómo siento este lugar del que provienen estas palabras e imágenes? ¿Qué sensación tengo de esto de donde surgen mi risa y mi llanto? ¿Cómo siento todo esto junto, esta sensación vaga, pero significativa, en mi estómago o en mi pecho?».

La mayoría de las personas de nuestra cultura occidental se mueven fundamentalmente en el plano explícito y necesitan, por lo tanto, ayuda para poder contactar mejor con el vago plano implícito. Para ello, nos van a ayudar los pasos destinados a despejar un espacio, sobre los que hablaremos más adelante. Ejercicios preparatorios para este proceso pueden ser ejercicios de relajación y percepción, el trabajo con el cuerpo y la respiración, y la meditación.

Pero también hay personas que se encuentran más a gusto en el plano de lo implícito. Con frecuencia, se sienten atraídas por la meditación y tienen ganas de trabajar con el cuerpo: se expresan mejor de forma artística, y las sensaciones y las emociones son para ellos algo seguro, a veces más seguro que la expresión y la simbolización. Estas personas

aprenden Focusing con facilidad. Son capaces de encontrar rápidamente el «felt sense» y solamente tienen que trabajar su forma de simbolizar su experiencia interna.

Pero independientemente de «de dónde» vengamos, el Focusing nos quiere ayudar a unir los dos planos. Como ocurre siempre que hay dos polos, también en la relación explícito-implícito se trata de que ambos polos no existan de forma aislada el uno del otro, estén enemistados y hasta combatan entre sí, sino que se complementen, se estimulen mutuamente y encuentren un equilibrio armónico.

3. LO QUE NO ES EL FOCUSING

Muchas veces, por desgracia, tendemos a maltratar nuestro interior en las situaciones difíciles, hasta tal extremo que se hace imposible realizar Focusing o iniciar cualquier tipo de cambio. En este capítulo hablaremos de las formas destructivas de comunicarnos con nosotros mismos. Tal vez ya hayas superado las formas destructivas a las que nos referimos; si es así, alégrate por poder tratarte hoy de forma distinta. Puede, sin embargo, que este capítulo te muestre algunos puntos que estaban impidiéndote continuar creciendo en la forma que te correspondería.

Una búsqueda de razones

Cuando las personas piensan sobre sí mismas o intentan resolver un problema personal, se suelen plantear la pregunta: «¿Por qué ocurre esto?». Parecen partir de la base de que el conocimiento de la causa les va a cambiar en algo. Aunque te choque o confunda:

*Conocer las razones, no importa
lo acertadas que sean, no cambia nada*

El hecho de que sepas que ahora sientes este miedo porque tu padre te pegó cuando eras pequeño o que ahora estás triste porque tu super-yo te está criticando o porque tienes un complejo de Edipo, etc., todo ello no modifica nada. Lo único que se consigue con este análisis y esta búsqueda de razones es tener ocupada la mente. Pero no cambia nada en tu experiencia.

Es comprensible que funcionemos de esta forma. Nuestra mente se ha desarrollado bajo el mandato de tener que vencer al entorno, y de ahí se explica nuestra forma causal de razonar: A es la causa de B, B la causa de C, etc. De esta forma, nuestra mente ha podido desarrollar la Ciencia y así hemos aprendido a poseer e influir en la naturaleza.

Para estos casos es para los que la mente analítica tiene su razón de ser, pero nuestra experiencia interna cambia conforme a otras leyes. Y

entonces ocurre que la búsqueda de causas actúa como un obstáculo para entrar en contacto con nuestra experiencia. En vez de sentir cómo es la experiencia directa de haber sido herido o de sentir dolor, nos preguntamos cuál puede haber sido la causa. Buscar causas nos aleja de nuestra experiencia.

¿Qué ocurre entonces con todo lo que se escribe en la literatura psicológica popular, donde hay uno que recuerda un trauma de la infancia, otro un trauma de nacimiento o un trauma de su anterior vida, y se les resuelven los problemas?

Por una parte, es cierto que algunas personas recuerdan traumas de infancia, de nacimiento o de una vida anterior y cambian gracias a estas vivencias. Esto no tiene nada que ver, sin embargo, con que hayan encontrado la causa de algo, sino que el recuerdo de la escena traumática les ha puesto tan en contacto con su vivencia interna, que ésta es capaz de moverse y cambiar.

Primero aparece nuestra experiencia interna, por ejemplo, la sensación de estar constantemente amenazados, y cuando trabajamos con este «felt sense» y permitimos que se exprese, es cuando esa escena de la infancia nos puede ayudar a hacer explícito lo implícito y, por ello, cambiar. Pero para explicitar lo implícito podemos utilizar los más variados «escenarios psicológicos»: podemos trabajar con recuerdos de la infancia, tal y como lo hace el psicoanálisis. Podemos trabajar con el tema del nacimiento, como lo hacen muchos terapeutas que tienen como punto central de su terapia el nacimiento; podemos colocar la vida anterior como escenario para nuestro trabajo, tal y como lo hacen los terapeutas de la reencarnación, y podemos trabajar en el plano del inconsciente colectivo y los arquetipos, como lo efectúan los terapeutas junguianos. Pero en todos estos planos no encontraremos las causas de nuestra experiencia; estos planos solamente pueden ser escenarios sobre los que podemos hacer explícita nuestra sensación implícita.

¿Qué hacer entonces, cuando nuestro cerebro está tan acostumbrado a buscar las causas que no puede dejar de analizar? No hace falta que nos opongamos a ello y combatamos esta tendencia. Basta con que seamos conscientes de esta inclinación a analizarlo todo, pero sin identificarnos con el «anализador» que tenemos dentro. Es una parte de nosotros, pero nosotros somos más que esta parte. Simplemente basta con darnos cuenta de que de nuevo está ahí la voz que nos dice constantemente: «tengo que sacar la causa». Está bien —que siga allí, incordiando— yo no la voy a seguir y decido concentrarme en mi «felt sense». La pregunta «¿por qué esto es así?» no nos ayuda, pues, cuando queremos modificar algo en nuestra experiencia interna. Entonces, vamos a sustituirla por la pregunta: «¿cómo siento esto en mi cuerpo?».

Un desprecio hacia la experiencia interna

Otra forma de autocomunicación destructiva es cuando juzgamos, despreciamos, quitamos importancia a nuestra experiencia interior o nos acusamos: «¿cómo puedo estar sintiendo esto de nuevo?», o «vaya, otra

vez esta dichosa sensación», o «esto que veo en mí es la tontería de siempre».

Aunque sea comprensible que no nos gusten algunas de nuestras sensaciones y pensamientos, es muy importante tener claro que esta actitud desdenosa hacia nosotros mismos no va a cambiar las cosas. Al contrario, con el rechazo, todo se volverá aún más rígido y tenso.

*Todo lo que rechazamos, lo reforzamos.
Lo que rechazamos no puede cambiar.*

A muchas personas les resulta particularmente difícil aprender a enfocar la experiencia interna de forma aceptante y cariñosa. Sin embargo, es una regla básica para la experiencia interna y también para la vida en general: solamente puede cambiar lo que percibimos y aceptamos con cariño. Esta regla básica, sencillamente, se da, se cumple y es efectiva, independientemente de si creemos en ella o logramos seguirla. Existe, y lo mejor que podemos hacer es adaptarnos a ella, porque si no, no puede cambiar ni liberarse nada en nosotros.

Si queremos modificar esta actitud de no aceptar lo que percibimos, hay dos cosas importantes: en primer lugar, tenemos que detectar y concienciarnos del desprecio que sentimos, en el caso de que se manifieste de forma implícita. Ocurre muchas veces que este desprecio no se manifiesta de forma explícita, sino que sale a la luz a través de nuestras voces internas. Una persona puede decirse, por ejemplo: «sí, aquí tengo de nuevo este dolor en mi pecho», y decirlo de una forma que denote: «este dolor tan ridículo no debería ni existir». Si la persona no es consciente de esta actitud de su voz interna, todo lo que surja de una posterior exploración se habrá encogido y empequeñecido. Nuestra experiencia interna reacciona como un niño sensible, que se asusta cuando se le regaña o se le mira sin cariño. Al hacer explícito este rechazo, ya estamos cambiando algo para que nuestra voz se haga de nuevo aceptadora. Es decir, la frase:

«sí, aquí tengo de nuevo este dolor en el pecho»
(voz rechazante) se convierte en
«sí, aquí tengo de nuevo este dolor en el pecho»
(voz aceptadora)
«y parece que no me gusta»
(voz aceptadora).

En segundo lugar, podemos volver a decirnos que, aunque tengamos estas voces rechazantes, no *somos* estas voces. Podemos aceptar que estén allí, pero no tenemos por qué conferirles poder sobre nuestra conducta.

«¿Pero por qué viene esto de nuevo?», «No quiero», «No me gusta», «Otra vez, no» y «No soporto esto», todas estas voces pueden seguir incordiando, si quieren, pero nosotros decidimos dedicarnos de forma

cariñosa y aceptante a nuestro interior, del que también proceden las voces.

Caer dentro de la experiencia interna

Otra forma de impedir la contemplación aceptante es caer dentro de las propias vivencias. Dejarse apabullar por los propios sentimientos, regodearse en ellos, caer en ellos o dramatizarlos, son caminos con los que también impedimos una percepción clara, sobria y aceptante. Hay «vivencias», sí, pero nadie que las viva. Estas caídas se pueden repetir muchas veces, y el sentir siempre las mismas sensaciones puede convertirse en una especie de adicción, pero con ello no cambiará nada.

*Caer una y otra vez en sentimientos conocidos
y dramatizar la experiencia interna
impiden que cambiemos y nos desarrollemos*

Con ello no queremos decir que no podamos tener sentimientos fuertes. Naturalmente, aceptaremos nuestros sentimientos de la misma forma como aceptamos todo lo demás. Pero aquí nos referimos al comportamiento de imponer con la cabeza un esquema rígido al cuerpo, como por ejemplo: «Tengo que vivir mis sentimientos lo más fuertemente posible y entonces cambiará todo». Muchas veces, la persona se impone este sistema, interpretando erróneamente los métodos de la terapia catártica, en la que se trabaja con sentimientos fuertes. Lo que ocurre en estos casos es que los sentimientos ya no vienen cuando quieren, sino que la persona intenta provocarlos y forzarlos, para alcanzar algo. De esta manera, los sentimientos se vuelven falsos.

Muchas veces, hay suposiciones erróneas que están relacionadas con esta forma de actuar: «Llevo tanta tristeza en mí: tengo que llorar mucho, para que este mar de tristeza se vacíe», o «tengo tanta rabia, que tengo que golpear muchas almohadas, hasta que el saco de rabia se haya vaciado». «Y cuando todo esté vacío, seré otro». Si alguien ha procedido siguiendo este sistema, es muy importante que tenga claro que estas premisas son, simplemente, falsas. No somos máquinas mecánicas que pueden albergar una cierta cuantía de tristeza o rabia. Cada segundo que pasa, nos creamos de nuevo y es importante observar las reglas y la forma con la que siempre volvemos a crear las mismas experiencias.

Por muy valioso que sea experimentar emociones anteriormente reprimidas, no nos ahorraremos la tarea de observar atentamente de qué tipo de tristeza o de rabia se trata. ¿Qué diría la sensación, si pudiera hablar? ¿Cómo vivo la zona del cuerpo de la que proviene la sensación y qué pensamientos e imágenes van unidos a ella? En el Focusing queremos claridad y comprensión. Valoramos las emociones, pero el simple desahogo de las emociones no es todavía una meta terapéutica a no ser que queramos despejar un espacio.

Si tenemos esta tendencia a forzar los sentimientos o a dramatizar, intentaremos de nuevo percibirla de forma cariñosa, sin dejar que influya en nuestro comportamiento. Esto es imprescindible para hacer Focusing.

Una exploración insistente

Otra postura que impide realizar el proceso de Focusing y que tampoco conduce a cambio, es la exploración insistente e inquisitoria de las propias vivencias. «Ahora lo voy a sacar exactamente», «Bueno, venga. ¿Cuáles son las imágenes?» o «¡Si no logro aclararme ahora, me enfado!». Esta forma impacientada y forzosa de penetrar en la experiencia interna solamente la asustará más. Pensemos de nuevo en el ejemplo del niño pequeño y sensible. Ante nuestra rabia e impaciencia se asusta. También podemos imaginarnos esto: si preguntamos a nuestro felt sense, qué palabras e imágenes le son más apropiadas, entonces el proceso de explicitación se desarrollará de la misma forma como se abre una flor. Un proceso orgánico de crecimiento necesita una atmósfera amable y cautelosa. Si fuera llueve y trueno, no podrán crecer capullos nuevos y tiernos.

Cualquier tipo de impaciencia y violencia sólo conseguirá asustar a nuestro interior y no querrá mostrarse ni desarrollarse. El simple intento de entrar a la fuerza para llegar muy hondo o para extraer mucho, puede resultar en una retirada de nuestro interior.

*La impaciencia y la violencia
impiden el cambio y la solución.*

También podemos percibir esta tendencia de forma aceptante. No pasa nada si está allí, pero nosotros podemos decidir libremente que queremos llegar hasta nuestra experiencia interna desde una postura más cariñosa.

4. LA ACTITUD DE PERCIBIR ACEPTANDO

Después de habernos concienciado y de haber aceptado las formas destructivas de la percepción, tenemos que decantarnos, como segundo paso, por una postura básica más positiva, desde la cual nos acercaremos al Focusing. Esto significa: percibiremos nuestra experiencia desde la *distancia correcta*, aceptando y contemplándola con curiosidad y sin juzgar: «es interesante lo que estoy viendo; voy a ocuparme más a fondo de esta cuestión».

Cuando decimos «desde la distancia correcta» queremos decir que no nos distanciamos tanto de nuestra vivencia como para no sentirla ya, ni nos introducimos tanto en la experiencia como para llegar a *ser* ella. Por un lado, está la experiencia y por otro, nosotros que la experimentamos. Y estableceremos una relación entre nosotros, los que percibimos y las experiencias. Ocurre como en las relaciones humanas: si estamos muy alejados, si la distancia es demasiado grande, la relación sufre. Si, por otro lado, estamos excesivamente unidos y la distancia es demasiado pequeña, la relación también sufre. Cuando establecemos la distancia adecuada es cuando podemos manejar nuestras vivencias internas de forma constructiva.

El segundo paso es que deberíamos acoger nuestra experiencia con aceptación y curiosidad. Sólo de esta forma podrá relajarse, distenderse, aclararse, moverse y cambiar algo en nuestro interior. Si realizamos el Focusing solos, el primer paso, «Despejar un espacio», nos podrá ayudar a encontrar esta actitud. Si trabajamos en pareja, nos ayudará a encontrarla la otra persona o el terapeuta. Por el simple hecho de que la otra persona no se siente tan afectada por el problema como nosotros, ya nos puede percibir con más aceptación que nosotros mismos, y esta percepción aceptante infuirá, a su vez, en nuestra propia percepción. Si no logramos adoptar solos esta actitud de percepción aceptante, habrá que incluir a otra persona en nuestro trabajo. Este cambio en nuestra percepción es el punto central para todo trabajo con nuestra persona, y esto independientemente del método que utilizemos. Porque aquí cambiamos

lo más importante: no los *objetos* de nuestra percepción, sino la percepción en sí misma. El ojo con el que miramos cambia, y con ello puede cambiar todo lo que contemplamos, liberamos y modificamos.

Podemos tener una mirada bajo la cual todo encoge y se empequeñece dolorosamente, y podemos tener una mirada que haga crecer y florecer.

Lo podemos describir con una imagen: al percibir sin juzgar y con aceptación, cambiamos la luz con la cual estamos iluminando nuestro interior. Podemos comparar entonces una de las actitudes destructivas con la luz chillona y desagradable de un foco, y la percepción aceptante y cariñosa con una luz cálida y amable, que hace que todo destaque con suavidad y que deja espacio para los cambios. La conciencia fría y crítica no sirve de nada, inhibe el desarrollo. Solamente la conciencia cálida y amable nos ayudará a crecer y a cambiar.

Al adoptar, con el Focusing, esta actitud aceptante, nos ocurre otra cosa: ya no nos identificamos completamente con nuestros pensamientos, imágenes, sensaciones corporales y sentimientos, sino que, además, también nos identificamos con esa parte de nosotros que está *percibiendo* todo ello. Esta parte es la que percibe, observa y hace de testigo. Roberto Assagioli, el fundador de la Psicosisntesis, lo llama nuestro *centro personal*, nuestro centro de la percepción y de la voluntad. Se podría decir que hay un lugar dentro de nosotros que permanece inmutable y callado, incluso bajo las turbulencias más grandes de nuestra vida, como el ojo interno de un huracán, inmutable a todos los objetos de la percepción. En este lugar eres el centro de tu percepción. Y desde aquí también puedes tomar decisiones, pero desde otra voluntad que la que vivimos en nuestra vida cotidiana como opuesta a los sentimientos.

Para tener una sensación más precisa sobre este centro de percepción, te sugiero que intentes realizar el *Ejercicio de desidentificación*, de Roberto Assagioli:

Siéntate cómodamente o échate sobre la cama y cierra los ojos. Dirige tu atención hacia tu interior y observa lo que vayas percibiendo, las sensaciones corporales que tengas en este momento. Tómate un tiempo y dite a ti mismo, que hay algo en ti que está percibiendo estas sensaciones, algo aparte de las propias percepciones. Dite entonces: *tengo mis sensaciones corporales, pero no soy mis sensaciones.*

Mira entonces qué sentimientos hay en ti. Tómate también un tiempo y dite: *tengo mis sentimientos, pero no soy mis sentimientos.*

Y haz lo mismo con tus pensamientos e imágenes. Percíbelos, contéplalos y di: *tengo mis pensamientos e imágenes, pero no soy esos pensamientos e imágenes.*

Yo soy el que percibe estas cosas dentro de mí. Soy el centro de mi percepción.

En este ejercicio no se trata de comprender las cosas de forma intelectual, sino de poder sentir este *centro de la percepción*. Si has podido sentir y disfrutar de ello, sigue imaginándote que este centro se encuentra en tu cuerpo, en la zona del pecho y el abdomen. Allí abajo es donde se encuentra nuestro ojo receptor que no ve solamente, sino que intuye y siente y respira. Esta será nuestra *conciencia del Focusing*.

Y este enfoque diferente también nos aclara cómo nos puede hacer cambiar la percepción aceptante: si combatimos ciertas cosas de nuestro interior, si intentamos reprimirlas, censurarlas o juzgarlas, entonces nos estamos identificando con esa parte nuestra que quiere reprimir a la otra parte. Y esto nos llevará a que en el siguiente momento seamos la otra parte, que lucha contra el opresor. De forma indirecta, esto nos puede llevar a dolencias psicósomáticas. Si no cambia nada al producirse este desgarramiento, pensamos que todavía no hemos oprimido o luchado o cambiado lo suficiente; nos esforzamos más aún, y todo se hace cada vez peor. Si pudiéramos percibir lo que provoca todo esto en nuestro cuerpo, reconoceríamos que esta no-aceptación nos insensibiliza, crispa y tensa.

En cuanto salimos de este sistema y no nos identificamos con ninguna de las dos partes, sino solamente con el centro de nuestra percepción, es decir, cuando nos dejamos en paz por una vez, entonces, todo nuestro sistema empieza a reorganizarse y a mejorar. Con este distanciamiento, nuestro estado corporal se hará más ligero y agradable. Una percepción cariñosa someterá a nuestro cuerpo a tales vibraciones, que todo lo que haya dentro de nosotros se transformará. De cada parte negativa y agredida de nuestro interior puede surgir algo bello y valioso.

*Solamente el cariño y la aceptación
pueden hacer cambiar las cosas.*

El odio y la lucha las hacen más desagradables y rígidas.

Para nuestra tarea de Focusing necesitamos este estado de percepción aceptante. Por ello, al principio deberíamos «despejar un espacio», es decir, entrar, ya sea con un método u otro, en un estado de calma y tranquilidad. Si nos encontramos en un estado tenso, irascible, autohumillante o acusador, intentaremos modificarlo y despejar un espacio dentro de nosotros donde quepa nuestra parte receptora. Al realizar esto, nos estamos decidiendo por una actitud básica de aceptación.

5. UN EJEMPLO PRACTICO DE FOCUSING

A continuación, te quiero mostrar un proceso de Focusing, tal y como podría suceder en una situación terapéutica, es decir, con un acompañante. Voy a reflejar el proceso de forma esquemática, de tal forma que más adelante podamos dividirlo con facilidad en diferentes pasos, que podrás intentar solo, sin ayuda.

Vamos a imaginarnos que estoy teniendo una conversación con una persona, a la que llamaremos Tomás. Estamos sentados en una habitación y sabemos que no se nos va a molestar durante un tiempo largo. Tomás me está contando su problema. Aunque, en general, se siente bastante contento en su vida y mantiene buenas relaciones con sus amigos y conocidos, está viviendo nuevas experiencias respecto a sí mismo en su nuevo grupo de trabajo. Todavía no conoce bien a los otros miembros del grupo y siente que se comporta de forma cohibida y miedosa, una conducta que no conoce de sí mismo. Se siente oprimido, controlado y tímido. Podría apartar este tema y esperar a ver cómo se desarrolla en el futuro en el grupo, pero como en la escuela tuvo experiencias parecidas, se toma en serio este tema y quiere ver si con ayuda del Focusing puede alcanzar una mayor claridad y tranquilidad.

Primero, Tomás nos cuenta las situaciones más diversas en las que se ha sentido de forma parecida. Intenta encontrar las explicaciones adecuadas a su conducta y habla de intentos frustrados de modificar estas sensaciones de miedo. Pero, aun cuando se esfuerza y busca, hablando, no logra encontrar un alivio ni una solución. Ya puede darle vueltas y vueltas; su problema no cambia.

A continuación le pregunto si este problema, que me ha descrito, le parece que es el adecuado para intentar hacer Focusing. Asiente, y yo le propongo realizar algo para despejar un espacio en su interior. Podría cerrar los ojos, sentir su interior y contemplar qué es lo que le pesa tanto; y dejar esto a un lado, para crear un espacio para sí, como persona que está experimentado.

También podría tumbarse sobre la colchoneta y despejar un espacio sintiendo el interior de su cuerpo o pedirme que le haga un masaje respiratorio para relajarse y poder vivir mejor su cuerpo y su respiración. Todos estos métodos se describirán en «Despejar un espacio», en la página 30.

Ahora le pido a Tomás que se imagine que introduce en un saco todo aquello que me ha contado sobre su problema y quizás también lo que me podría seguir contando y que contemple cómo siente todo junto, la totalidad de ello, en el abdomen y pecho. Le explico que no me refiero a sensaciones corporales concretas, como punzadas, presiones o calambrés, —más adelante trataremos estas sensaciones— sino que estamos buscando una sensación vaga e imprecisa en toda la zona del tronco.

Respecto a cada problema, cada persona o situación que nos imaginemos, se forma, en la zona del tronco, un aura interna de este estilo —una resonancia corporal al problema— o, dicho en lenguaje técnico: creamos el «felt sense». Y Tomás y yo nos disponemos a encontrar esta sensación vaga e imprecisa en la zona del abdomen y el pecho que refleje en su totalidad todo aquello que tenga que ver con el problema de su inhibición. En esta sensación vaga todavía no existen las palabras y las imágenes; hasta se puede decir que la sensación se caracteriza precisamente por esto y se define por ser imprecisa e informe.

Para encontrar esta resonancia corporal, Tomás debería concederse un tiempo y escuchar hacia su interior, en una actitud inintencionada y relajada. Toda voluntad y esfuerzo impedirían entrar en contacto con este «algo» delicado e impreciso. Podría explicarle a Tomás que el felt sense es algo parecido a la sensación imprecisa que se tiene antes de pedir la palabra en un grupo. Sabes claramente lo que quieres decir, estás esperando con impaciencia a que te toque y, sin embargo, tu sensación todavía no contiene palabras. Sabes exactamente lo que vas a decir y no tienes las palabras. Sólo cuando por fin te toca, comienzas a hablar sin pensar y dejas que las palabras y las frases se formen por sí solas.

Ahora, Tomás se está tomando un tiempo, siente su interior y cierra los ojos. Al cabo de un rato dice que siente algo impreciso en su cuerpo, pero que no sabe si es lo correcto y cómo denominarlo. Yo sé ahora que ha entrado en contacto con su felt sense, porque si fuera más preciso y se pudiera describir con palabras, ya no lo sería.

Le pido a Tomás que permanezca todavía un rato con su felt sense. Que no haga nada con ello, que no quiera descubrir nada, que esté simplemente en presencia de este felt sense. Puede fijarse en su respiración y percibir así el felt sense al expulsar e inhalar el aire. Dicho de otra forma: puede dejar que su respiración entre suavemente en su experiencia.

Ahora le digo a Tomás que haga surgir de su felt sense una palabra, frase o imagen. Algo que le parezca apropiado para esta sensación tan vaga. Tomás siente su interior y dice «estrecho». «Sí, eso es, me siento oprimido». Quizás ya sienta, por el simple hecho de haber expresado esta palabra, un pequeño alivio o movimiento en su felt sense, pero de

momento, solamente buscamos una palabra, frase o imagen como título al felt sense, como «asidero», como lo llama Gendlin. Lo mismo que significa un asa para una pesada maleta, significa ahora esta palabra como resumen de todo el felt sense.

Y ahora compararemos de nuevo el asidero con el felt sense. Llevaremos nuestra atención de la palabra elegida al felt sense y viceversa, y comprobamos si la palabra es realmente adecuada. Nos preguntamos: «¿Este *estrecho* lo describe realmente?», escuchamos en nuestro interior, retomamos el contacto con nuestro felt sense y esperamos la respuesta. Quizás es algo así como «No, no es del todo eso, sigue buscando» o «Sí, eso es. Estoy aliviado y relajado».

A continuación, Tomás comprueba si la palabra *estrecho* se ajusta exactamente, se concentra en su interior y dice: «mientras compruebo esto, está cambiando algo. Es miedo. Lo que siento en esta situación, es verdadero miedo». Y aunque antes, al hablar con los ojos abiertos y en plena conciencia, había dicho lo mismo, ahora que ha encontrado una denominación adecuada para su sensación, siente un gran alivio en su cuerpo. Esto es un «cambio interior sentido» (body-shift)¹ un movimiento aliviado y relajado del felt sense. La mayoría de las veces, después de un «cambio interior sentido», se respira con alivio y se tiene una sensación de libertad y ligereza. Estos movimientos del referente son la verdadera meta de nuestro trabajo, y no tanto las diferentes revelaciones que puedan surgir de ello. El «cambio interior sentido» cambia nuestro cuerpo y nuestra existencia, y nuestros pensamientos también se modifican como consecuencia directa de este estado corporal modificado.

Ahora le propongo a Tomás que vuelva a hacerle una pregunta al felt sense: «¿qué es lo que me da miedo?». No debe preguntárselo, reflexionar sobre ello y responder desde la cabeza. Más bien tiene que volver a entrar en contacto con su felt sense, plantearse la pregunta bajo el título de «opresión» y esperar a ver cómo es la respuesta que le llegue, como una cosa natural, desde el felt sense. El se plantea la pregunta y deja que su cuerpo responda.

«¿Qué miedo es este?» Tomás espera, escucha en su interior y de pronto le llega: «Pienso que tengo miedo de que los otros me rechacen». Aunque diga «pienso», este pensamiento no viene de la cabeza, sino de sus tripas. También podría haber llegado fácilmente con el pensamiento hasta esta frase, pero no hubiera cambiado nada. Ahora que estas palabras surgen del felt sense, siente un gran cambio en su estado de ánimo. Quizás no se había atrevido antes a expresar esta frase, quizás el pensamiento no le sea nada agradable, pero *nota con el cuerpo* que

¹ «El término inglés es *body-shift*. Tanto la palabra *cambio* como la de *movimiento* podrían traducir la realidad a la que se refiere Gendlin. Es un movimiento interior, corporalmente experimentado. Se percibe como ambas cosas: que se ha producido un movimiento interno corporal, lo que quiere decir que la sensación-sentida (felt sense) ha cambiado, o que ha cambiado la persona, porque se ha movido conforme se iban descubriendo los contenidos implícitos de la sensación-sentida (felt sense). En resumen, sería ese movimiento del cambio internamente percibido o experimentado»

hay una solución. «Sí, es esto. Tengo miedo de que los otros no me quieran, y por ello me mantengo a distancia. Es bueno notarlo de esta forma», y Tomás hace una profunda inspiración.

Dirijo la atención de Tomás hacia el alivio que siente en su cuerpo y le empujo a que vuelva a sentir lo que ha cambiado en su cuerpo. ¿Hay algo que se ha hecho más amplio, ligero o libre? Incito a Tomás a que valore este cambio y lo mantenga, antes de continuar explorando de la misma forma, con Focusing, en este tema.

Este esquema de funcionamiento equivale a los seis pasos que propone Gendlin para el Focusing. Con su ayuda se puede realizar fácilmente Focusing en solitario. Son unas líneas directrices, en las que se refleja el proceso de Focusing. Y, como todo esquema, es mucho más fijo y rígido que la realidad fluida, pero es útil para aprender Focusing.

Tomás y yo continuamos trabajando, ahora con un proceso de Focusing más fluido, tal y como se describe en la parte III, «Guía para hacer Focusing en compañía», en la página 92. Para ello, voy a fijarme en si aparecen en Tomás sistemas de creencias básicos que le estén oprimiendo, que podamos explorar más a fondo y quizás disolver. Sobre esto hablaremos más en la parte II, «Focusing y carácter».

Al continuar autoexplorándose, Tomás ve ahora con claridad cuánto ha estado influyendo este miedo a lo largo de su vida. Durante los últimos años, había adaptado su vida de tal forma que ya no tenía que notar este miedo. Pero todavía lo tenía almacenado en su cuerpo y se manifestaba en tensión. La nueva situación en el grupo sólo ha sido el detonante para liberar estos sentimientos viejos y olvidados. Ahora, también puede sentir el miedo en el cuerpo, en forma de una clara opresión en el pecho. Al respirar y sentir dentro de su cuerpo, logra algo de alivio, pero ahora siente fuertemente su corazón. Hay un dolor ahí. Intento, de forma tentativa, decir una frase positiva, que pueda expresar lo que Tomás necesitaría ahora, que sea como un alimento psíquico para él y le hiciera bien. Esta es la técnica de la «sonda», que proviene de la terapia «Hakomi», de Ron Kurtz. Le digo a Tomás una frase y le sugiero que sienta solamente lo que ocurre con su felt sense. ¿Qué tipo de felt sense produce la sonda y qué imágenes, palabras, sentimientos surgen después de ello? La sonda puede tener un efecto positivo, cuando el cuerpo se la cree y se siente relajado y liberado. O se puede producir un «no» después de oír la sonda. Por medio de palabras o tensiones corporales, el cuerpo puede expresar que no cree en la frase. Si ocurre esto, exploraremos más a fondo este «no», utilizando Focusing. Si se trabaja en solitario, se puede buscar y decirse solamente la sonda y ver cómo responde el cuerpo.

Ahora le digo a Tomás: «qué pasa cuando oyes... (pausa de 3 segundos) Tomás, ¿te queremos tal como eres!». Tomás deja que la frase le haga efecto, escucha en su interior y se siente triste. Le vienen muchos recuerdos de situaciones en las que esto no fue así. Cuenta experiencias en su clase, y finalmente llegamos también a su relación de niño con sus padres. ¿Le aceptaban tal y como era?

Y mientras Tomás expresa y explora todas estas cosas, procuro que vuelva siempre a moverse entre la expresión por medio de palabras e imágenes y la sensación del felt sense. Si lleva un tiempo largo explicando, le recuerdo que tiene que sentir cómo se refleja todo esto en la zona del abdomen y el pecho. Si lleva mucho tiempo con una sensación vaga e indefinida, le haré preguntas como: «si la sensación (sentimiento, dolor, imagen, etc.) pudiera hablar, ¿qué diría?» Así, le incito a ponerle nombre a su felt sense y a expresarlo con símbolos, de tal forma que podamos estar siempre moviéndonos entre el felt sense vago y las palabras e imágenes.

Esta manera más fluida de tratar el felt sense es especialmente adecuada cuando trabajan dos; pero también podemos proceder del mismo modo si trabajamos en solitario.

Cuando Tomás haya explorado todos sus recuerdos y sentimientos, sentirá seguramente su cuerpo cambiado y aliviado. Para finalizar, le lanzo otra vez la sonda: «Tomás, te queremos tal y como eres». Esta vez, la sonda entra en el cuerpo, su cuerpo la puede creer y aceptar, y una maravillosa sensación de relajación, libertad y gusto se extiende por todo él.

Pero antes de referirnos a todo esto en los apartados II y III, nos vamos a ocupar más a fondo en las siguientes páginas de los seis pasos de Gendlin.

6. DESPEJAR UN ESPACIO (PRIMER PASO)

El primer paso consiste en crear un espacio para nosotros, los que estamos experimentando. Para ello, Gendlin utiliza la imagen de un desván lleno, que queremos ordenar. Todo está tan apelotonado y revuelto, que no sabemos ni dónde ponernos nosotros. Por lo tanto, lo primero que tenemos que hacer es despejar un espacio para nosotros, en el que podamos ponernos y respirar, para comenzar desde allí a ordenar el resto.

Al despejar un espacio nos introducimos en un estado que nos ayuda a contemplar nuestra experiencia interna de forma relajada, tranquila y aceptante. Se podría decir que, al despejar un espacio, ponemos en marcha nuestro «observador interno».

Gendlin propone lo siguiente para despejar un espacio: dirigirnos hacia nuestro interior y ver qué problemas, preocupaciones o tensiones hay allí en este momento. Sólo echaremos un vistazo a cada problema, lo denominaremos y lo apartaremos. Es decir, no estaremos demasiado tiempo con nada, sólo haremos un inventario, y extraeremos todo de nuestro cuerpo. Esto lo haremos hasta que podamos decir cómo se sentiría el cuerpo, si no tuviera todos estos problemas y preocupaciones. Normalmente, se suele entonces hacer una profunda inspiración, también tendremos más espacio para respirar. Partiendo de esta sensación positiva en nuestro cuerpo, podemos comenzar a trabajar un tema.

También puedes utilizar otras imágenes para despejar un espacio. Por ejemplo: envolver los problemas, uno tras otro, en un pañuelo y apartarlos. O introducirlos en una caja, darle un título y colocarlas en estanterías. La idea es intentar despejar un espacio de la forma que mejor nos venga, hasta que hallemos un buen lugar en nuestro cuerpo en el que nos sintamos libres y relajados. Esta será nuestra base, a partir de la cual podremos trabajar.

A muchas personas les ayuda trabajar con ejercicios que les hagan abandonar la cabeza e introducirse en el cuerpo. Esto también crea un

mayor distanciamiento hacia todos los pensamientos y sentimientos y sensibiliza al mismo tiempo hacia las sensaciones corporales y la respiración. Los tres ejercicios siguientes nos ayudarán a salirnos de nuestra conciencia cotidiana y entrar en un estado de sensaciones e intuiciones, o, como también podemos llamarlo, en un respeto hacia el interior.

Si quieres trabajar con los tres ejercicios a la vez, y aplicar más adelante el ejercicio que te haya gustado más, te recomiendo que grabes el texto en una cinta y luego la escuches. O le puedes pedir a un amigo que te lea el texto, con las consabidas pausas. Pero por si decides no aplicar enseguida estos ejercicios —y todos los de este libro— sino solamente leerlos, entonces te sugiero lo siguiente: lee los ejercicios más lentamente de lo que lo harías por lo normal. Observa tu felt sense y pregúntate: «¿cómo lo viviría mi cuerpo, si estuviera realizando este ejercicio?». De esta forma, puedes hacerte una idea sobre el efecto que tienen estos ejercicios, sin tener que realizarlos de verdad.

Sentir el cuerpo

Echate cómodamente sobre el suelo o sobre algo duro, los pies deben de estar uno al lado del otro y los brazos, extendidos a lo largo del cuerpo. Concéntrate ahora en el punto de contacto de tu nalga izquierda con el suelo. Ve hacia allí con tu conciencia y siente cómo tu nalga izquierda toca el suelo. Acepta simplemente todo lo que te provenga de esa sensación. A veces es mucho, a veces, poco. No te esfuerces. Simplemente siente lo que haya. Siente también tu respiración —cómo el aire entra y sale— percíbelo simplemente, sin querer controlarlo. Suéltalo completamente y no lo retengas. Ahora continúa explorando (permanece aproximadamente un minuto con cada parte del cuerpo):

- el punto de contacto de la nalga derecha con el suelo
- el punto de contacto del muslo izquierdo con el suelo
- la rodilla izquierda
- la pantorrilla izquierda, donde toque el suelo
- el pie izquierdo con el talón, la planta y los cinco dedos
- el muslo derecho, donde toque el suelo
- la rodilla derecha
- la pantorrilla derecha
- el pie derecho con el talón, la planta y los cinco dedos
- notar de nuevo ambas nalgas en contacto con el suelo. También el bajo vientre desde delante y toda la zona del abdomen y las caderas
- la región lumbar y su contacto con el suelo. La columna
- los omóplatos y la espalda en su totalidad
- el hombro izquierdo
- el brazo izquierdo
- el codo izquierdo
- el antebrazo izquierdo
- la mano izquierda con los cinco dedos
- el hombro derecho

- el codo derecho
- el antebrazo derecho
- la mano derecha con los cinco dedos
- el cuello y la nuca. También aquí, sentir el suelo a través de la separación entre cuello y suelo
- el punto de contacto de la parte posterior de la cabeza con el suelo.

Aquí, dejar que todas las tensiones de la cabeza fluyan hacia el suelo.

Este ejercicio durará unos 10 minutos, y la mayoría de las veces, la sensación corporal cambiará mucho, se liberarán tensiones, y la respiración se hará por sí sola más profunda, sin que nosotros hayamos influido conscientemente en ella. En este ejercicio notarás cómo la simple percepción consciente puede inducir a cambio.

Masaje respiratorio

Para este ejercicio nos serviremos de nuestras manos y prestaremos especial atención al movimiento respiratorio. Esto es una modalidad del masaje respiratorio, tal y como lo enseña la Profesora Middendorf, y que vamos a utilizar en su forma más sencilla para despejar un espacio. También ensayaremos más adelante (a partir de la página 92) su aplicación en pareja.

Echate relajadamente sobre el suelo o sobre una cama no demasiado blanda; coloca ambas manos sobre tu pecho, justo debajo de las clavículas. Para esto, deberías estar vestido. El masaje respiratorio tiene un efecto más profundo que si colocas tus manos sobre la piel desnuda.

Ahora concéntrate en tus manos, intenta fijar tu conciencia bajo las manos y siente los movimientos respiratorios debajo de ellas, es decir, la dilatación y compresión del tórax. Al aspirar se dilata. Al expirar se contrae. Permanece con esta sensación bajo tus manos durante unas 5-10 respiraciones y procede según la fórmula de Middendorf:

*Dejamos entrar a nuestra respiración,
la dejamos salir y esperamos a que vuelva ella sola.*

Al cabo de un tiempo notarás que algo cambia bajo tus manos. La sensación se hace más concreta, el estado cambia; algo comienza a fluir, el movimiento de la respiración se hace más concreto, y, cada vez más, una sensación de amplitud, permeabilidad y libertad se expande por el cuerpo.

Ahora coloca ambas manos sobre el centro de tu cuerpo, en la zona del diafragma; siente de nuevo bajo tus manos al aspirar y expirar, observando cómo la respiración va encontrando cada vez más su propio ritmo. Al principio, puedes colocar tus manos de las siguientes maneras y permanecer, cada vez, así durante 5-10 movimientos respiratorios:

- ambas manos sobre el vientre
- ambas manos sobre la ingle
- ambas manos a los lados de la pelvis

- a un lado de la cintura
- a un lado de las costillas inferiores
- sobre el pecho
- más arriba, bajo las clavículas
- la mano derecha debajo de la axila izquierda
- la mano derecha debajo del hombro izquierdo
- la mano derecha sobre el hombro izquierdo
- la mano izquierda debajo de la axila derecha
- la mano izquierda debajo del hombro derecho
- la mano izquierda sobre el hombro derecho
- ambas manos debajo del cuerpo, con las palmas hacia el suelo y el dorso de la mano tocando la espalda por debajo de los omóplatos
- ambas manos en la zona lumbar
- ambas manos bajo la pelvis.

Siente dentro de ti mismo y pregúntate: «¿Qué parte de mi cuerpo necesita algo todavía? ¿Dónde desea que le toquen? ¿Dónde quiere comenzar a fluir?», y coloca tus manos allí. Durante unos momentos, déjate llevar solamente por tu cuerpo. Para terminar, coloca ambas manos sobre la boca del estómago. Colócalas de tal forma, que el centro de una mano esté sobre el centro de la otra. Esta es la postura final. Tal vez sientas bajo tus manos una fuerza que es a la vez sensible y vigorosa.

Mover las articulaciones con expiración sonora

Este ejercicio sigue la relajación funcional, de Marianne Fuchs, cuyo principio básico nos servirá para despejar un espacio. Su efecto es una fuerte aireación del cuerpo —de nuevo sin influir conscientemente en la respiración—, que está unida frecuentemente a repetidos bostezos durante el ejercicio. Estos bostezos son perfectamente permisibles, ya que relajan el diafragma. Hay personas, sin embargo, que se pueden sentir tan activadas con estos ejercicios, que es preferible que los realicen al final del proceso de Focusing, para que puedan volver a su vida cotidiana frescos y recuperados. En este caso, deberías elegir otro ejercicio para el comienzo.

En este ejercicio, movemos ligeramente nuestras articulaciones, al tiempo que sacamos el aire ruidosamente. Esta expiración ruidosa se hace muy alto con un gozoso «mmmh». Expiramos todo lo que podamos, y movemos a la vez ligeramente la articulación correspondiente. Dejamos que la respiración venga como quiera, y observamos la sensación durante tres respiraciones, sin respirar en alto. Normalmente, la inspiración será más fuerte y precisa en la parte del cuerpo que acabamos de mover. Tras esto, movemos la siguiente articulación respirando ruidosamente. Para ello, estaremos otra vez tumbados con la espalda en el suelo o en una cama no demasiado blanda. Movemos:

- primero la pelvis, como en un movimiento sexual, ligeramente hacia arriba y hacia abajo; luego

- la pelvis ligeramente hacia la derecha y la izquierda
- las rodillas ligeramente hacia la derecha y la izquierda
- los talones ligeramente hacia arriba y hacia abajo
- los dedos de los pies ligeramente hacia arriba y hacia abajo
- de nuevo, la pelvis ligeramente hacia arriba y hacia abajo,
- ahora, nos imaginamos que a la altura de la boca del estómago hay un hilo que sale de la columna y va hacia el suelo, y otro que llega hasta el techo. Con ayuda de la imaginación, deslizamos la columna a lo largo de este hilo hacia arriba y hacia abajo. U otra imagen: movemos la columna a la altura de la boca del estómago, como si fuéramos una serpiente, ligeramente hacia arriba y hacia abajo, respirando ruidosamente;
 - de igual forma, movemos la columna a la altura del corazón
 - lo mismo con la base del cuello
 - movemos: los dos hombros hacia arriba y hacia abajo
 - los codos hacia la derecha y la izquierda
 - las manos, partiendo de las muñecas, hacia la izquierda y la derecha
 - la cabeza hacia la derecha y la izquierda, como si dijéramos que no
 - la cabeza hacia arriba y hacia abajo, como si asintiéramos
 - al final, dejar caer el cuerpo muy suavemente hacia la derecha y la izquierda, y sentirlo.

Y en el caso de que coloques este ejercicio al final del proceso de Focusing, en vez de al principio,—da vueltas y estírate con fuerza y deja que tu respiración salga de muy dentro, ruidosamente— como un tigre en la selva.

7. FORMAR EL FELT SENSE (SEGUNDO PASO)

Después de haberte creado un espacio, busca un tema o un problema sobre el que quieras hacer Focusing. Puedes describirlo brevemente y definirlo, para buscar, en este segundo paso, la resonancia que produce el tema en tu cuerpo.

Hemos hablado ya tanto sobre el felt sense, que seguramente tendrás claro que con esto nos referimos a la sensación vaga e imprecisa que se expande por el tórax y estómago cuando nos imaginamos el tema en cuestión. Esta sensación todavía no tiene palabras ni imágenes.

Pero para que experimentes el felt sense de forma práctica, te sugiero dos ejercicios. Después tendrás oportunidad de formar un felt sense sobre un ejemplo práctico sacado de tu propia vida.

Ejercicio: Dos personas

Piensa en dos personas, que te sean cercanas y que sean importantes para ti. Para cada persona, pregúntate: «¿qué siento de forma vaga, en la zona del pecho y del estómago cuando pienso en esa persona? ¿Cómo resuena en mí la totalidad de esa persona?»

Hazlo primero con una persona, luego con la otra y compara ambas resonancias corporales. Eso que estás sintiendo en la zona del pecho y el estómago para cada persona, es el felt sense.

Ejercicio: Sonda

La técnica de la sonda, que ya hemos descrito con detalle en el caso de Tomás, puede utilizarse también para experimentar el felt sense.

Para la frase que vamos a poner a continuación, es igual si lo digo en serio o no. Lo importante es examinar las reacciones que

se suscitan en tu interior hacia esta frase. Debes de escuchar la frase con atención hacia tu interior y observar qué es lo que suscita en ti. Déjalo caer simplemente dentro de ti, como si echaras una piedra dentro de un lago. De momento, notarás una sensación vaga e imprecisa en el pecho y el abdomen. Ese es el felt sense. Luego, se formarán palabras, imágenes, sensaciones corporales o emociones.

Entonces, «¿Qué ocurre cuando oyes —————(pausa de 3 segundos)»

(Tu nombre), eres bienvenido»

Tómate un tiempo para sentir cómo reacciona tu cuerpo. No estamos buscando respuestas que nos dé la cabeza. Eso que has sentido como primera reacción, de forma vaga e imprecisa, es el felt sense.

Un ejemplo

Vamos a realizar ahora los seis pasos de forma práctica. Quiero proponer un tema que es familiar a la mayoría de las personas y que, además, puede servirnos como material útil (ver parte II). Para que puedas llevar a cabo los seis pasos con mayor facilidad, vamos a realizarlos con una persona ficticia, a la que llamaremos Miguel.

El tema es: «Cuando voy a casa de mis padres, dejo de ser la persona adulta que soy normalmente, me siento distinto y también me comporto de otra forma. Parece que vuelvo a ser el niño pequeño de cuando vivía en mi casa».

Este es, pues, el tema con el que queremos trabajar. Imagínate, de forma muy concreta, qué te ocurre a ti, cómo te sientes cuando vas a visitar a tus padres. Imagínate, por ejemplo, una escena que haya ocurrido recientemente y observa el aura interna o la resonancia corporal que provoca en ti. Tómate un tiempo; pueden pasar 1-2 minutos hasta que se haya formado el felt sense; quédate con él y siente esa vaga sensación al aspirar y expulsar el aire.

8. HALLAR UN ASIDERO (TERCER PASO)

El tercer paso consiste en hacer surgir del felt sense una palabra, una imagen o una frase que encaje con él. Explicitamos el felt sense. Pero en este tercer paso, la palabra o la imagen no expresarán todavía de forma concreta el felt sense. Solamente buscamos una descripción provisional de este «todo». Un nombre como «pegajoso», «oprimido», «amargado», «como exprimido» o «como encerrado en una cueva».

No siempre se encuentra una palabra o imagen a la primera. Puede ser útil dejar que primero surja un gesto o un sonido. Muchas veces, los gestos y los sonidos se hallan más cercanos al felt sense, y por eso es más fácil dar con ellos. Luego dejaremos que surja una palabra o una imagen para estos gestos y sonidos.

Estamos buscando el núcleo del felt sense. Muchas veces, ya notamos un cambio interno cuando encontramos una palabra que encaja. Es un pequeño alivio, como si alguien estuviera diciéndonos, en el juego de «frío, caliente»: caliente, caliente... y nosotros sabemos que vamos por el buen camino. Igual que necesitamos un asa para llevar una maleta, disponemos ahora de una palabra o una imagen que nos sirve de «asa» para todo el felt sense.

Ejemplo Miguel

Cuando Miguel llega a casa de sus padres, se vuelve realmente distinto a como es normalmente. Ya se lo ha estado imaginando de forma concreta, ha formado en su cuerpo el felt sense correspondiente y ahora, en el tercer paso, se le ocurre la palabra «neblinoso». Siente un pequeño alivio que le dice: «La dirección es la correcta». No es que el felt sense se haya transformado completamente y a Miguel le sobrevenga un gran alivio, pero la sensación está allí: «Es en esa dirección». La palabra «neblinoso» encaja con el rastro que seguidamente va a explorar.

Tu propio ejemplo

Ahora haz que de tu propio felt sense surja un asidero.

9. RESONAR (CUARTO PASO)

En el cuarto paso comparamos el asidero con el felt sense. Comprobamos si la palabra o la imagen coinciden realmente con él. Esto significa que nos volvemos a decir internamente el asidero que habíamos encontrado y de nuevo escuchamos la reacción de nuestro felt sense. ¿Dice «sí», «no» o «no del todo, sino...»? Nos deberíamos tomar por lo menos un minuto de tiempo para retomar el contacto con el felt sense. Este será el paso en el que nos moveremos entre lo implícito y lo explícito.

Quizás se transforme nuestro felt sense, quizás se cree un cambio interior sentido, un notable alivio. Tal vez, también, cambie el asidero y surjan nuevas palabras o imágenes que encajen mejor. Dejamos que ambas cosas vayan cambiando y nos moveremos entre el uno y el otro.

Ejemplo Miguel

¿Realmente encaja «neblinoso»? Tómame un tiempo y escucha dentro de ti. Bueno, sí; pero hay otra cosa. Neblinoso y «viscoso»; «neblinoso» es demasiado etéreo, esto es más «húmedo y nebuloso», como una medusa que te rodea. ¿Está bien, entonces, «neblinoso, viscoso»? Hay que tomarse de nuevo un tiempo. Sí, esto encaja más. El interior se siente más libre y claro. «Viscoso». Eso parece ser.

Tu propio ejemplo

10. PREGUNTAR (QUINTO PASO)

Si hemos sentido ya un gran alivio y un cambio en el paso 4, podemos ir directamente al paso 6. Si no ha ocurrido de forma satisfactoria, podemos plantearle al felt sense preguntas abiertas. Le preguntamos: «¿Pero quién eres?», «¿Qué otras cosas puedes contar sobre ti?». A continuación, esperamos a ver qué respuestas surgen por sí solas. Para ello, nos tenemos que tomar un tiempo. Las respuestas que llegan de inmediato suelen provenir de la cabeza y no del *cuerpo*. Normalmente, son las respuestas archiconocidas que no producen cambio. Del felt sense sólo llegan respuestas nuevas, respuestas que se están creando en estos momentos y que no habían existido antes. Puede que las respuestas contengan las mismas palabras que otras halladas ya hace tiempo, pero sólo las respuestas del cuerpo, que se crean en el aquí y el ahora, producen un cambio. El cambio ocurre por el **proceso** de encontrar respuestas, no por la respuesta en sí.

Dos cosas que nos pueden ayudar para este paso son:

—¿Qué es lo peor de todo ello?

—¿Qué necesito para sentirme mejor?

Nos planteamos estas preguntas y escuchamos con calma y paciencia cómo reacciona nuestro felt sense, de la misma forma con la que antes esperábamos el efecto de la sonda. La respuesta puede utilizar canales completamente diferentes a las palabras o las imágenes. Quizás llega una sensación, un movimiento o una emoción. Intentaremos transformar esta reacción en palabras. También en este quinto paso oscilamos entre lo implícito y lo explícito. Al hacer esto, puede haber en el cuerpo varios pequeños alivios o soluciones, pero también un gran cambio, que relaje y libere. Es bueno tener en cuenta estos «movimientos del referente». Sin embargo, conviene que no nos anquilemos demasiado en este cambio, porque lo que se anhela demasiado, suele desaparecer. Sigamos, pues, simplemente, este diálogo interno y alegrémonos cuando se nos regala un alivio corporal.

Ejemplo Miguel

Miguel se pregunta: «¿Qué es lo peor de esta sensación neblinosa-viscosa?». Escucha en su interior y espera, y de allí llega: «No tengo nada de voluntad y no termino de darme cuenta de ello». ¿Eso modifica algo en la sensación? Sí, hay algo que se aparta. «¿Qué es lo que necesito?». «Un espacio propio». «¿Por qué un espacio propio?». Llega una imagen, como si Miguel estuviera rodeado por un aura que sólo le pertenece a él. Ah, sí. Ahora viene un claro alivio. ¡No tiene espacio propio! En casa hablan como si él fuera parte de la madre y del padre. Como si él no existiera como algo propio. O sea que es eso. Sí, eso produce un relajamiento. Y la sensación viscosa ha cambiado. Ahora puede notar ese espacio propio alrededor de sí. Y el pecho se siente más liberado.

Tu propio ejemplo

11. ACEPTAR (SEXTO PASO)

Este último paso es muy importante, ya que vamos a dedicar un rato a valorar, aceptar y disfrutar el nuevo cambio. Es bueno tomarse un tiempo para este cambio, para respirarlo. Con ello reforzamos el proceso, le mostramos que le saludamos con agradecimiento y así será más probable que en el futuro podamos experimentar más cambios.

Esto ocurre así, porque las personas suelen tender a no percibir estos pequeños cambios. Muchas veces sólo se ve el «vaso medio vacío» y no el «vaso medio lleno». Por ello, se quiere analizar todo inmediatamente, hacer planes para la siguiente tarea y romperse la cabeza sobre dónde y por qué no ha habido cambio en algún sitio. Por ello, es importante que percibamos esta tendencia, aceptándola, pero que de momento dejemos a un lado estos intentos. Ahora queremos aceptar el pequeño cambio con agradecimiento y percibirlo con claridad. ¿Cómo siento esto exactamente en mi cuerpo? ¿Qué palabra o imagen serviría para acordarnos más adelante de este estado positivo?

Ejemplo Miguel

Miguel siente ahora una mayor libertad en el cuerpo y tiene la imagen del aura que le rodea. La palabra que encaja mejor es «mi propio espacio». Se imagina que está con esta nueva sensación junto a su familia y se inventa nuevas conversaciones de mesa que podría tener. También se imagina cómo podría encajar este nuevo estado corporal con su amiga y con la universidad. Al hacerlo, vive las situaciones como si estuvieran ocurriendo. Su sensación se vuelve más grande y bonita. Se siente feliz y agradecido por este proceso de Focusing.

Tu propio ejemplo

12. VISION GENERAL DE LOS SEIS PASOS DEL FOCUSING

Gendlin refleja y muestra con estos seis pasos el proceso de Focusing. Es como si contempláramos minuciosamente, como por un microscopio, el proceso de la comunicación con uno mismo, lo seccionáramos y lo dividiéramos en pasos sueltos. Aunque más adelante, en la realidad, el proceso de Focusing sea más fluido y no se ajuste siempre al orden establecido, estos seis pasos nos muestran una buena forma de entrar en el Focusing.

Después del paso 6 puedes continuar con Focusing, empezando de nuevo con el paso 2 o ampliar el paso 5 «Preguntar». Puedes seguir trabajando tanto como te lo permita tu tiempo o hasta que notes un alivio que te satisfaga. Puedes dedicarle en casa un tiempo más largo para trabajar contigo mismo o con problemas actuales; también puedes introducir pequeñas pausas en tu vida cotidiana, mirar hacia tu interior y ver qué pesares o problemas te están incordiando. Bastan 1-2 minutos, en los que crees un espacio y extraigas las cosas, para obtener mayor claridad y sensación fresca.

Como ejercicio, deberías probar el esquema de los seis pasos con estos tres temas:

- un problema fácil de los últimos tiempos, que haya sido importante para ti, pero no te haya carcomido demasiado;
- un problema del que tengas la impresión de que te está acompañando durante toda tu vida y sobre el que te has roto la cabeza muchas veces;
- una sensación positiva. Por ejemplo, la sensación buena que tienes con tu amigo, amiga o tu pareja. O la agradable sensación de acariciar un gato.

Con el Focusing, pueden experimentarse sensaciones positivas de forma más clara, plena y corporal.

También puedes intentar lo siguiente: busca un tema de tu elección, forma el felt sense y expresa éste con medios creativos, por ejemplo, dibujándolo con ceras o pinturas, modelándolo con arcilla o utilizando

un instrumento musical. No necesitas experiencia ni ejercicio previo. Solamente estás intentando que tu felt sense se exprese a través de estos medios creativos. Después de esto, continúa con la simbolización por medio de palabras e imágenes. Hay personas que con estos «ejercicios en seco», ya tienen experiencias muy intensas e importantes y hay otras sobre las que estos ejercicios no tienen un efecto tan fuerte. Si perteneces a estos últimos, no te preocupes y piensa que el único baremo para este esquema de Focusing es tu propia realidad. Cuando, la próxima vez, te debatas con un problema real, estés completamente enmarañado en él y no puedas continuar con tu razonamiento habitual, entonces siéntate y trabaja con este esquema. Verás que puede, y de hecho lo hará, cambiar algo en ti.

Sea como sea, tendrás experiencias importantes si le pides a un amigo que esté presente durante tu proceso de Focusing y se concentre en ti. Para ello, no hace falta que diga nada, y tú tampoco tienes que realizar tu proceso de Focusing en voz alta. Con su simple presencia, tu proceso de Focusing se reforzará y hará más intensivo. Por supuesto que también puedes hacer Focusing en alto y hacerte acompañar por un amigo. Te mostraré cómo hacerlo de la mejor forma en la parte III, «Guía para hacer Focusing en compañía», a partir de la página 92.

1. DESPEJAR UN ESPACIO

Procura, de la forma que mejor te vaya, crearte un buen espacio para tu experiencia interior, y percibirla con calma y tranquilidad. De momento, aparta todo lo que te pese, para que tengas espacio para ti como observador y vivenciador.

2. FELT SENSE

Elige un tema sobre el que te gustaría hacer Focusing. Puede ser un problema, una persona o una situación. También puedes convertir en tema algo no específico: «¿Cómo me siento en estos momentos?».

Forma el felt sense para este tema. Siente tu zona del estómago y el pecho y mira la resonancia corporal que se crea. Permanece con esta sensación vaga e imprecisa, con este aura interno. Simplemente, estate con ella y siente tu respiración.

3. ASIDERO

Encuentra un asidero para este felt sense. Puede ser una palabra, una imagen o una frase. Puede que a veces, al principio sea un gesto o un sonido, y que luego encuentres una frase o palabra. No le impongas un asidero a tu felt sense, sino

espera con paciencia hasta que éste venga por sí solo.

4. RESONAR

Ve del asidero al felt sense y viceversa y comprueba si el asidero encaja realmente. Puede que surjan otras palabras e imágenes, y quizás también cambie el felt sense. Ve del uno al otro y escucha atento al felt sense.

5. PREGUNTAR

Plántele a tu felt sense preguntas abiertas y espera, escuchando hacia dentro, las respuestas. Permite que las respuestas vengan sólo de tu cuerpo. Aparta las respuestas que vengan de la cabeza. Son buenas preguntas: «¿Qué es lo peor de todo ello?» y «¿Qué necesito para sentirme mejor?». Observa el alivio corporal que resulte de este diálogo interno.

6. ACEPTAR

Acoge con agradecimiento el cambio ocurrido en tu sensación corporal. Deja que resuene en tu cuerpo y aparta los intentos de tu cabeza de comenzar enseñada a analizar y razonar.

Parte II
FOCUSING Y CHARACTER

1. INTRODUCCION

En esta parte del libro aprenderemos a llevar a cabo el proceso de Focusing, relacionándolo con la teoría de los caracteres de Reich. Sabemos que, aparte de la psicoterapia, el Focusing se puede utilizar para cualquier causa y situación. Aquí queremos hacernos conscientes de la coraza de nuestro carácter y la consiguiente coraza muscular, y deshacerlos. En este contexto, el Focusing puede ser un método poderoso para iniciar una larga y profunda vía de autorrealización, siendo indiferente si lo utilizamos a solas, en pareja como método de autoayuda o en la terapia profesional.

El «mapa» que vamos a utilizar para nuestro método de cambio a largo plazo, es la teoría caracterial de Wilhelm Reich. Gracias a él, se relacionó la teoría caracterial psicoanalítica con la estructura corporal y el fluido energético del cuerpo. Introdujo los conceptos de «coraza del carácter» y «coraza muscular» y trabajó la relación entre las actitudes psíquicas y los agarrotamientos musculares. Alexander Lowen y John Pierrakos continuaron desarrollando esta teoría, a su manera, con la bioenergética; voy a describir aquí la teoría caracterial de Reich basándome en la descripción que hace Ron Kurtz de la psicoterapia orientada al cuerpo, la teoría Hakomi.

«Hakomi» proviene del lenguaje de los indios Hopi y significa «¿Cuál es tu mundo?» o «¿Dónde estás tú en relación a estos muchos mundos?», lo que para los Hopis significa tanto como «¿Quién eres?». Esta palabra expresa exactamente cómo entendemos el carácter, como un sistema complejo, un mundo complejo que se organiza alrededor de unos sistemas de creencias concretos y básicos. Vamos a integrar dentro de nuestro proceso de Focusing algunos de los métodos y procedimientos de la terapia Hakomi, como la técnica ya descrita de la «sonda», para poder llegar así al núcleo de nuestros sistemas de creencias más profundos.

No voy a describirte la teoría caracterial para transmitirte un conocimiento lo más completo posible sobre los caracteres de Reich. Más bien

utilizo la teoría de los caracteres como medio didáctico para mostrarte que las personas estructuramos nuestra vida basándonos en los más diversos y estrechos sistemas de creencias. Esta descripción te quiere ayudar a que aprendas a percibirte como un sistema que se construye, tanto corporal como psicológicamente, alrededor de determinadas experiencias primarias y sentimientos y sistemas de creencias básicos. No pretendo de ninguna forma clasificarte dentro de uno de los tipos de caracteres o meterte en un apartado, y, por supuesto, tú tampoco deberías hacerlo.

Sin embargo, una descripción de los diversos tipos de caracteres nos puede sensibilizar para percibirnos como un sistema y puede aclararnos las diversas categorías de este sistema. Además, nuestro horizonte de percepción aumenta, porque aprendemos a ver las diversas temáticas a las que se tienen que enfrentar los seres humanos. Es decir, miramos más allá de nuestro «drama» particular.

Esta descripción te va a llevar a ver tu vida desde una gran distancia. Es como si bajáramos desde el escenario de nuestras vidas al patio de butacas, para contemplar desde allí nuestra obra. Quizás nos asustemos un poco, quizás nos pongamos algo tristes, quizás también nos entren ganas de reír, pero esta visión desde la distancia también nos ayudará a percibir de forma consciente y clara las cosas que volvemos a hacer una y otra vez. Y desde el patio de butacas es más fácil imaginar nuevas órdenes de dirección, si es que queremos modificar y mejorar nuestra obra. Es decir, con esta nueva forma de percibir no nos identificamos tanto con nosotros como *actores* sobre el escenario, sino con nosotros como *directores* de toda la obra.

¿Qué entendemos por «carácter»? «Carácter» es una estructura organizativa de la persona, que se construye alrededor de determinadas experiencias básicas y de las suposiciones sobre sí mismo y el mundo que de ellas se derivan. Esta organización se expresa a través de nuestro psiquismo, la forma de nuestro cuerpo, nuestra respiración, nuestra conducta, el tipo de relaciones que mantenemos, la elección de nuestra profesión y del ambiente en el que nos movemos. El núcleo de esta organización es un profundo sistema de creencias, que, en la mayoría de los casos, es completamente inconsciente. Pero, precisamente por ser inconsciente, puede influir poderosamente en nuestra vida.

Alrededor de este sistema de creencias construimos nuestro mundo, y nos creemos que eso es *el mundo*. Cada vez somos más conscientes de que la persona va creando continuamente su propio mundo subjetivo, es decir, que hay tantos mundos como personas. Entonces podemos definir el carácter como un patrón organizativo, según el cual nos vamos creando continuamente nuestro mundo o, dicho al modo del Focusing, como la forma con la que sacamos lo implícito al espacio explícito. Entonces, «terapia» significa aprender a destapar el patrón organizativo y a cambiarlo, lo que, en Focusing, no sólo se desarrolla de forma cognitiva y volitiva, sino como un proceso profundo de crecimiento orgánico de nuestro cuerpo.

Para mostrar más claramente este concepto de carácter, imaginemos por ejemplo una persona, que, ya en su nacimiento, ha sentido: «Me reciben con amor. ¡Soy digno de amor! El mundo parece ser un buen lugar». Por supuesto, estas experiencias no las hace de forma consciente, sino que el nacimiento amoroso y agradable se grabará en esta persona de forma no verbal. Podemos decir que el sentimiento básico existe en él de forma implícita. Más adelante, esta persona se formará un mundo, que siempre volverá a confirmar su experiencia primaria. Las personas se acercarán a él de forma cariñosa, encontrará a muchas personas cariñosas, irradiará algo que incitará a las demás personas a ser cariñosas con él, y seguramente también percibirá el fondo cariñoso en las personas enemigas.

Pongamos ahora una persona menos feliz. En su nacimiento sintió: «No se me quiere. No soy digno de ser amado. El mundo parece ser un lugar frío e inhóspito.» Está claro que este sentimiento primario y su sistema de creencias se confirmarán asimismo en su futura vida. Transmitirá algo que hará que las personas le rechacen o buscará ambientes que lo hagan. Como se comporta constantemente como si el mundo fuera enemigo suyo, incitará a los demás a comportarse realmente de forma hostil.

Con este ejemplo no pretendo decir que el trauma de nacimiento sea la causa de los sistemas de creencias primarios. Dentro del campo de lo psicológico, no creo en las causas. Sin embargo, al describir los diferentes caracteres, Wilhelm Reich considera el desarrollo temprano del niño como causal, y nosotros tomaremos esta descripción, porque se puede trabajar bien con ella. Pero quiero salirme de Reich y toda la psicoterapia habitual e invitarte a adoptar el siguiente enfoque:

Imagínate que la causa de tu existencia en este planeta es única y exclusivamente tu sistema de creencias primario. Has podido formarlo y reforzarlo en las diferentes vidas, has vivido los más variados dramas alrededor de él y tienes ahora la posibilidad de hacerte consciente de él, de disolverlo y cambiarlo por otros sistemas de creencias más agradables y positivos. Imagínatelo, primero estaba allí tu sistema de creencias, y fue luego cuando vinieron tu nacimiento, las experiencias de la infancia y tu posterior vida. Y, naturalmente, éstas reflejaban tu sistema de creencias.

No pretendo que te creas este enfoque. Yo tampoco creo en él. Pero trabajo con él. Lo que puedo afirmar con seguridad es que, aunque sólo se tome por probar y jugar, este enfoque beneficiará el cambio y la terapia, ya que se adopta el papel de *autor* y no el de víctima. Con ello, te haces responsable de todo lo que te ocurra. Y la experiencia enseña que, de esta forma, las cosas pueden cambiar sorprendentemente. No pretendo, pues, que te *creas* que eres el autor, sino que decidas vivir a partir de esta postura, simplemente porque la propia vida se puede transformar de forma positiva.

Si piensas en tu vida adoptando la postura de la víctima, entonces siempre te sentirás impotente y expuesto. Con tu forma de pensar transfieres a los demás y a tu ambiente el poder de cambiarte.

Puedes comprobar esto fácilmente:

- Habla en voz alta, durante cinco minutos, sobre un tema que te preocupe. Adopta el papel de la víctima. Mientras vas explicando, siente profundamente lo cruel que han sido contigo el destino y la vida. Después de los cinco minutos, siente dentro de tu cuerpo y comprueba lo que ha hecho contigo tu explicación.

- Explica de nuevo lo mismo, pero esta vez desde la postura del autor o del creador de esta explicación. Cuenta cómo has suscitado y creado tú mismo todo lo que te ha ocurrido. Vuelve a sentir tu cuerpo y comprueba qué ha hecho contigo esta forma de hablar.

¿Esta segunda forma de hablar no te da más espacio, libertad, energía y la sensación de poder cambiar algo?

Volvamos al concepto de carácter, que nos va a ayudar, en el trabajo práctico y corporal, a destapar nuestros sistemas de creencias primarios y a cambiarnos. El carácter es, por un lado, algo así como un cálido abrigo que en algún momento nos hemos puesto para protegernos, para desenvolvemos en este mundo. (Utilizo de nuevo el lenguaje de víctima ¡y con toda intención!). Lo difícil es cuando el abrigo se nos hace demasiado estrecho y nos impide vivir. Tal vez el mundo ya no es tan frío como entonces, quizás ahora luce el sol, pero nosotros continuamos con nuestro abrigo gordo.

Por otro lado, el carácter es algo así como unas gafas ahumadas, a través de las cuales contemplamos el mundo. El uno lo ve de color rojo, el otro de color verde, el otro amarillo y el último, azul. Y como difícilmente podemos ver nuestro propio ojo que ve, normalmente no seremos conscientes de estas gafas.

Las siguientes descripciones de los distintos tipos de carácter nos muestran más claramente los diferentes abrigos y gafas. Te pido que tengas claro que esta descripción no pretende encasillarte en una u otra categoría, sino que en primer plano está el cambio de tu *distancia de percepción* y el cambio de tu estado corporal al leer este texto. Puede que la descripción también te parezca distanciada e irónica, pero piensa que no estoy hablando de personas concretas, sino de tipos abstractos, cuyas energías pretendo reflejar de la forma más clara y explícita posible, pero que no existen en la realidad.

2. EL CARACTER ESQUIZOIDE

Comenzaremos a describir los tipos de carácter según haya sido el transcurso de su desarrollo en la infancia. En primer lugar, tenemos el drama esquizoide, que puede surgir antes de nacer, en el vientre materno, al nacer o poco después del nacimiento. El tema que define al esquizoide es la *seguridad*. Su experiencia primaria es de inseguridad, miedo y amenaza. Tal vez por haber tenido una experiencia cercana a la muerte durante el nacimiento, tal vez por tener una madre hostil o reservada, su sistema de creencias expresa algo así como: «Aquí no estoy seguro», «No me puedo sentir seguro» o «No soy bienvenido». Su sensación básica le dice que el mundo no es seguro, sino peligroso y que en cada momento puede ocurrir una catástrofe. El esquizoide se siente lejano y extraño, como un ser de otro mundo.



Sondas que expresan lo que para el esquizoide podría ser un alimento psicológico, serían:

- Aquí te puedes sentir seguro.
- Nos alegramos de que estés aquí.
- Tienes derecho a estar aquí.
- Eres de los nuestros.
- Eres bienvenido.

La estrategia del esquizoide, es decir, la reacción del esquizoide a este tipo de sentimientos, es intentar retirar su energía del mundo que le rodea y replegarse dentro de sí mismo, como un animal que simula estar muerto ante un peligro. Queda cortado el contacto con el mundo; el esquizoide vive solo en su propio mundo. La persona que lleva siempre su energía hacia dentro, tendrá los pies y manos frías. Y así llegamos al punto en el que se reflejan en el cuerpo este sentimiento primario y su reacción. Todo el cuerpo da la sensación de estar poco vivo y tenso; sobre todo en las articulaciones se notarán muchas tensiones. Las

tensiones en el área del cuello y la nuca «dividen» la cabeza y el cuerpo y rechazan el pánico y el miedo primario. La respiración es superficial y se ve dificultada por grandes tensiones en la zona del diafragma. Muchas veces se tiene una sensación como si fuera a estallar una bomba. Porque, por supuesto, el esquizoide no puede mostrar y sacar sus sentimientos, el mundo es demasiado peligroso para ello. Sin embargo, con frecuencia no percibirá todas estas tensiones, ya que su conciencia se ha desplazado del cuerpo a la cabeza. En términos de energía, el esquizoide vive como un globo de gas que pende de un hilo, toda la energía se va a la cabeza y los mundos propios de ésta.

Un buen ejemplo de energía esquizoide sería un experto en ordenadores que vive solo, que al desayunar ya no percibe lo que come, por estar ya pensando en el nuevo sistema en el que está trabajando, que luego va al trabajo sin mirarle a los ojos a nadie, que se sienta ante su ordenador, para comunicarse con éste durante todo el día.

A esto se le suma una gran tensión alrededor de los ojos. Con todo este miedo y esta amenaza en el cuerpo, no puede percibir el mundo con claridad, porque el contacto ocular trae consigo tensión y miedo. De esta forma, nos podemos imaginar un grupo de esquizoides, en el que nadie mira al otro, cada cual está sentado en una esquina, leyendo, meditando o pensando en las musarañas. No hay contacto corporal. Nadie toca al otro.

Todo lo negativo tiene también su parte positiva, toda debilidad se puede convertir en fuerza. Este también es el caso del esquizoide. Se le podría definir como *creativo*, porque el que quiera ser creativo, tiene que abandonar el mundo, para poder zambullirse por completo en su mundo particular. Pero lo que le dificulta la vida es su desarraigamiento con el mundo y la sociedad. Por ello, una meta para la terapia sería mejorar el contacto con el suelo, aumentar en general su sensación corporal y conectarle de nuevo con su cuerpo. En una terapia más larga, se le podría hacer consciente de todos sus miedos y las tensiones corporales que van unidas a ello. La meta sería, en fin, una sensación profunda de seguridad y alivio, es decir, un sistema de creencias como: «El mundo es un lugar seguro».

Pienso que casi todo el mundo tiene en sí rasgos esquizoides, sin que por ello el tema del miedo tenga que ser su problema principal. Estas mismas sensaciones se pueden experimentar a veces bajo el efecto de drogas o en situaciones concretas de stress. Intenta meterte de lleno en este carácter esquizoide que hemos descrito y sentir cómo es tu sensación interna. Con esta descripción, no pretendemos reconocer a los llamados «tipos esquizoides», sino sensibilizarnos hacia esta «energía esquizoide», que puede aparecer de vez en cuando en nuestra vida, en una situación o comunicación concretas y también durante nuestras sesiones de Focusing: sentirse amenazado e inseguro, estar como congelado y no respirar; la energía se retira hacia dentro y todo parece diluido y confuso. No pertenecer y ser extraño: algunos cuadros surrealistas expresan muy bien esta sensación.

3. EL CARACTER ORAL

Si te imaginas que los diferentes caracteres están paseando ante tus ojos, los podrás reconocer por las sensaciones que suscitan en ti. Cuando pase el esquizoide, notarás pronto sensaciones de poca claridad y confusión durante la conversación. Te sentirás contagiado por los sentimientos del esquizoide. Quizás tú también terminarás mirando hacia atrás con miedo.

Si ahora te cruzas con el carácter oral, le reconocerás porque sacarás el monedero y le darás una moneda. Esto es lo que suscita en ti la persona oral: compasión y deseo de ayudar. El oral ha organizado toda su personalidad de tal manera que, de forma no verbal, está solicitando a los demás que le ayuden y apoyen.

Su tema es el *alimento* en su sentido más amplio, todo lo que tenga que ver con recibir y con satisfacer necesidades. Su sentimiento primario es: «No lo consigo» y «No recibo lo que necesito».

Sondas con las que se podría trabajar, serían:

- Puedes conseguirlo.
- Recibes todo lo que necesitas.
- No te voy a abandonar.
- El cosmos se ocupa de ti.

Todo esto lo tendrá que negar. Esta no es su verdad. Vive en un mundo de carencia, en el que nunca recibe lo suficiente. Y ésta también ha sido su experiencia más profunda en la infancia. Su drama viene en segundo lugar, inmediatamente después del drama esquizoide. El bebé oral está en la cama y grita; necesita algo, y nadie acude. Quizás no esté la madre, o le alimenta según un horario fijo; el caso es que el bebé no recibe lo que necesita. Grita y grita, hasta que, por fin, se resigna. Y éste también es su sistema de creencias más profundo, con el que va por el mundo el carácter oral: el mundo es un lugar en el que nunca se recibe lo que se necesita.



Esto también se refleja en su cuerpo. El pecho está hundido, el estómago algo hacia fuera, las rodillas curvadas hacia atrás, para que por lo menos le sostenga su esqueleto, y la cabeza está algo inclinada hacia delante. Todo su cuerpo expresa: «Pero si nada tiene sentido». Resignación. Y si alguna vez adoptas esta postura, comprobarás que realmente hay algo que no obtienes suficientemente: aire. No hay bastante respiración como para conseguir algo. Como vemos, la postura corporal va confirmando una y otra vez la vieja experiencia de la carencia. Y, junto a ello, hay una sensación de debilidad: «No lo conseguiré. Es demasiado difícil».

El oral desarrolla así una personalidad que está solicitando a los demás que le ayuden. Ha abandonado la idea de poder conseguir algo por sí solo, y ahora se arrima a otros y hasta se apoya físicamente en ellos. Su tema principal es la *satisfacción de necesidades* y todo su mundo se rige por la pregunta de dónde y cómo va a encontrarla. Buscará constantemente a alguien para que le ayude, siempre tendrá a alguien a quien telefonar o hablar.

Nos podemos imaginar al grupo oral de la siguiente forma: una gran cama en una habitación, todos bajo una manta, y todos se arrullan y achuchan. «¿Quieres un poco de mi helado?» «Entonces dame uno de tus caramelos». Una orgía de achuchones de este tipo puede durar horas. El oral se sentirá, sin embargo, vacío e insatisfecho. Aquí podemos ver de nuevo con claridad cómo se desenvuelven los sistemas de creencias más profundos. Si todavía perdura en el interior la sensación básica: «No consigo lo que necesito», entonces siempre se volverá a confirmar esta suposición, independientemente de lo que se obtenga. Porque, en realidad, el oral recibe mucho; es tan entrañable y necesitado, que recibe muchas caricias. Pero no puede aceptarlas y sentirlas. No puede experimentar: «Oh, sí. Es bonito, sienta bien». Porque su sensación básica no es: «Sí, la vida es un lugar donde uno recibe lo que necesita». La situación del oral es la del que está sentado ante la mesa puesta y se muere de hambre.

En una relación, el oral siempre preguntará: «¿De verdad que me quieres?». «Sí, te quiero», y tras un tiempo: «¿De verdad que me quieres?». «Sí, te quiero», etc., hasta que, al cabo de un tiempo, la pareja se harte y le diga: «No, por supuesto que no te quiero», y de nuevo se ha confirmado el sistema de creencias básico.

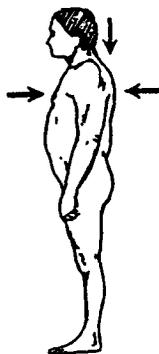
Los puntos fuertes del oral son sus *capacidades sociales*. Una persona cuyo tema principal es la necesidad, tiene que haber desarrollado antenas para captar las necesidades de los demás. Reaccionará de forma muy sensible hacia éstos, de tal forma que el juego oral se desarrollará de la siguiente forma: yo te doy lo que necesitas y tú me das lo que yo necesito.

El *oral compensado*, sin embargo, se ha dicho desde muy joven: «Yo no sigo todo este drama de ser bebé y depender del otro». Su meta principal en la vida es ser autárquico, independiente y fuerte. Tarzán de los monos, los corredores de fondo y los alpinistas están hechos muchas veces de esta madera. Su lema es: «Lo conseguiré solo», y se lo tienen

que estar demostrando constantemente, para ahuyentar la sensación amenazante de indefensión y dependencia. A una persona de este tipo se le presentará la presión y el sufrimiento cuando quiera tener una relación más íntima. Porque una relación sólo puede ser íntima si todo está permitido. Si se esconde una pequeña parte, al niño pequeño y necesitado, no puede surgir un verdadero acercamiento e intimidad.

4. EL CARACTER PSICOPATICO

El siguiente en desarrollarse es el carácter psicopático. Cuando un psicópata pase a tu lado, le reconocerás porque sentirás miedo. El cow-boy que se te acerca con semblante amenazador, pistolas en ristre y pecho hinchado: ese es el psicópata. Todo su cuerpo expresa: «Debes temerme. Soy más fuerte que tú». Su cuerpo tiene una pose de imposición, toda su energía tiende hacia arriba y tiene una mala base en las piernas y los pies. Hasta el estómago está estirado hacia arriba. El cuerpo está formado como si corriera siempre el peligro de ser oprimido y empequeñecido. El tema del carácter psicopático es el *poder*. Quién controla a quién y quién tiene poder sobre quién; esas son las cuestiones que le mueven. Y esta es también su experiencia infantil más importante. Alguien ejerció poder sobre él, la madre le trataba casi siempre de forma autoritaria o conquistadora y le utilizaba para sus necesidades.



Su estrategia es: «Antes de dejarme manipular, prefiero manipular yo». Su principal temor es ser oprimido o explotado, si se muestra débil.

De esta forma, serían sondas para él:

- Eres importante para nosotros.
- Te respetamos.
- No te quiero oprimir.
- Estoy de tu lado.

Esto podría relajar al psicópata, entonces podría dejar salir algo de aire de su pecho.

Le resulta muy difícil entablar contacto a un mismo nivel. Se siente más a gusto en el papel del líder. Los demás no se pueden acercar demasiado a él. Esto podría tocar sus sentimientos. Su postura es : «Mantenerme frío y no permitir que se me note nada».

«¿Qué importancia tienen los sentimientos?»

¿Cómo sería un grupo de psicópatas? Normalmente, los psicópatas no se juntan en grupo, porque cuando hay dos psicópatas en una habitación, sobra uno. Pero para imaginárnoslo bien, podemos pensar en un bar de cowboys, donde cada uno saluda al otro un poco por encima del hombro, con una palmada en la espalda, diciendo: «¿Qué pasa contigo?». Su entonación expresa: «Seguro que no te puede ir tan bien como a mí».

Raras veces nos vamos a encontrar en una terapia con energía psicopática, sobre todo si trabajamos con una base de confianza y relajación, como en el Focusing en pareja. En estos casos, el psicópata se abrirá hacia temas que estén por debajo de él, como el oral o el esquizoide.

¿Y cuál es la fuerza del psicópata? No se deja abatir en seguida por los sentimientos y puede superar situaciones candentes. Si arde una casa, se arremanga, escupe en las manos y se pone a mitigar el fuego. Veamos, sin embargo, los otros caracteres: ¿Qué hará el esquizoide? Seguramente, correrá confuso de un lado a otro y no sabrá dónde está. El oral correrá de una persona a otra, gimiendo: «¡Por favor, por favor, ayudadme, mi casa está ardiendo!», y no se le ocurrirá la idea de apagar el fuego por sí mismo. El psicópata cogerá e intentará mitigarlo, pero no durante mucho tiempo. En algún momento traspasará este trabajo concreto a los rígidos, de los que hablaré más tarde. Y los masoquistas (véase el siguiente apartado) correrán de un lado para otro, gimoteando: «Tenía que ocurrirme a mí. Es la tercera casa que se me quema. ¡Me lo tengo bien merecido!».

5. EL CARACTER MASOQUISTA

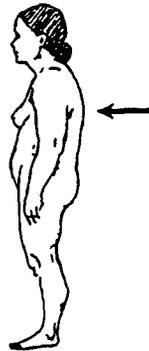
El sentimiento básico del masoquista es la *falta de libertad*. Su vida está manipulada por cualquier cosa, por su mujer, su madre, sus hijos, su trabajo, y, en general, todo lo imaginable menos por él mismo: «Siempre me ocurre lo peor», «No valgo nada» y «No soy libre». La vida es dura para él, es un valle de lágrimas y por ello, lleva su cruz con humildad, una humildad no real, por cierto, porque por debajo de ella borbotea la ira. Sin embargo, esta ira debe de ser ocultada y tampoco puede expresarse directamente, sino que se ha asentado en el cuerpo de forma pasiva como un único «No». Y por debajo del sufrimiento se puede intuir el orgullo por poder soportar todo esto.

Sondas que expresan lo que necesita el masoquista, serían:

- La vida te pertenece a ti.
- Eres libre de hacer lo que quieras.
- También te quiero cuando eres entrometido (o estás enfadado).
- Puedes ser feliz.

Cuando te encuentras a un masoquista, le reconocerás porque te vas a enfadar. De alguna manera conseguirá enfadarte, y encima te avergonzarás de ello, porque una persona tan amable y que además sufre tanto, no debería suscitarte ira. Quizás te pisará el pie sin querer, tú dirás «¡Ay!», y él te pedirá perdón lloroso y humilde. A la vez, intentará limpiarte el zapato y, de paso y sin querer, te manchará tu abrigo. Y si tú explotas ahora, entonces se le volverá a confirmar su sensación primaria de que el mundo es un valle de lágrimas.

¿Cómo se ha podido formar esta actitud? Al masoquista sólo se le ha querido cuando era bueno y obedecía. Casi siempre, se le ha manipulado y engañado, y no siempre por una madre autoritaria, sino muchas veces por una madre cálida, pero sobreprotectora, que no le daba al niño



libertad ni voluntad propia. Pero, al contrario que el psicópata, el masoquista no ha podido rebelarse. El miedo al rechazo de la madre era demasiado grande. Y de esta forma, ha ido reprimiendo la agresión y la rebelión. El masoquista ha desarrollado la estrategia de la resistencia pasiva, es decir, aguantar hasta que los demás abandonen. Un buen ejemplo de la energía masoquista es el niño al que su madre le dice que ordene su cuarto. El niño dice: «Sí, lo haré», se va a su cuarto. Todo parece claro y tranquilo, pero al cabo de cinco horas no ha ocurrido nada. El masoquista es inigualable en lo que se refiere a resistencia y lucha pasiva. Su cuerpo también lo refleja. Está fuertemente formado, tiene un contacto con el suelo que es casi demasiado bueno y un cuerpo carnoso y voluminoso, que parece un tronco de árbol y expresa: «A mí no me mueves». Tiene la constante impresión de que le empujan desde atrás, y por ello, su espalda se apoya fuertemente hacia atrás. Su cuerpo lleva un constante «No» dentro de sí, y si le sugieres al masoquista que haga alguna cosa, lo percibirá como un golpe y un empujón y se pondrá tieso, para que no pueda moverse absolutamente nada. El cuerpo masoquista siente constantemente como si hubiera una persona imaginaria tras de sí que le tira y de la que tiene que defenderse.

El masoquista tiene una barrera a la hora de actuar: le cuesta trabajo ser activo y obrar. Muchas veces, sus problemas no se pueden afrontar solamente con Focusing. Tiene que aprender a expresar su enfado, a pelearse de forma distendida, a moverse y tomar decisiones. Pero el Focusing puede ser una buena preparación para esto.

La fuerza del masoquista es la *resistencia*. Aguanta en relaciones que otros ya habrían abandonado hace tiempo; soporta durante años empleos en los que otros aguantarían como mucho una semana. Cuando se le tiene como amigo, es para siempre. Y un masoquista reformado puede tener mucho sentido del humor. Quien haya pasado por tanto sufrimiento y se haya dado cuenta de que todo era un juego inventado, ése tiene muchos motivos para reírse.

6. EL CARACTER RIGIDO

Los primeros cuatro dramas del carácter se forman con la primera persona de referencia, es decir, la mayoría de las veces, la madre. Los últimos dos dramas, el rígido y el histérico, se forman algo más tarde y tienen más que ver con el padre. A esta edad ya hay una cierta especificación sexual, de forma que, ante un mismo sentimiento básico, los chicos pueden reaccionar con una estrategia diferente que las chicas: de forma rígida los chicos, de forma histérica las chicas. Naturalmente, esto no siempre tiene que ser tan específico de cada sexo; también hay hombres histéricos y mujeres rígidas.

El tema del rígido es el *rendimiento*. Constantemente está activo: construye algo, soluciona problemas. No hay descanso, no hay relajación, no hay un dejarse llevar, sino esfuerzo, tensión y la consecución de algo. Pero nunca está satisfecho, no se puede sentar y disfrutar de su trabajo. Constantemente tiene la sensación: «Tengo que hacer más», «Tengo que ser mejor todavía».

Su experiencia primaria es la de querer agradar a su padre; quiere ser reconocido por él. Se esfuerza en la escuela, en el campo de deportes, pero su padre nunca está del todo satisfecho: «¿Por qué un *Bien*, por qué no un *Notable*? ¿Por qué eres el segundo de la clase y no el primero?» Esto duele y forma un dolor profundo, que está muchas veces conectado con la zona del corazón: «No estoy bien, tal como soy», «No se me quiere tal como soy».

Por ello serían sondas positivas para el rígido:

- Te quiero, tal y como eres.
- No tienes que hacer nada para que te quiera.
- Estás bien como eres.
- Ya no tienes que esforzarte.



La estrategia del rígido es esforzarse todavía más. «Sólo tengo que ser un poco mejor, y entonces quizás estaré bien». Y toda su vida será un único esfuerzo, pero nunca estará satisfecho de sí mismo.

Porque mientras esté presente en su interior la frase: «No estoy bien, tal y como soy», ninguna proeza, por muy grande que sea, le dará la impresión de estar bien hecha. Se siente como Sísifo, que una y otra vez arrastra la pesada piedra hacia la montaña, y cuando está a punto de conseguirlo, la piedra rueda hacia abajo y el trabajo tiene que comenzar de nuevo. Y él vuelve a confiar una y otra vez: «¡Enseguida lo conseguiré!».

Y por ello, tiende a apoyar todo su cuerpo hacia delante, a tirar los hombros hacia atrás y ahuecar la espalda. Además, tiene una presión constante en su cuerpo, como si alguien enfrente de él le estuviera impidiendo mostrar lo que sabe hacer. En general, el rígido tiene el cuerpo mejor proporcionado de todos los caracteres, porque su problema también es el último en aparecer. Pero la gran tensión de los músculos, que se extiende por todo el cuerpo, le dificulta la vida.

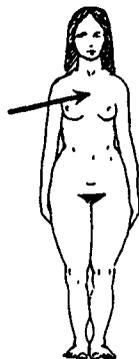
En la terapia, el rígido tenderá a analizar con vigor sus problemas y a quererlos solucionar con la razón. «Mi mujer ha dicho que no siento con profundidad. Quiero afrontar esto. Muéstreme como debo hacerlo. Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo». Pero lo que necesita el rígido, por el contrario, es relajación y permiso para no tener que hacer nada. Entonces es cuando puede derretirse y abrirse a la profunda tristeza de no haber sido aceptado tal como es. Y es importante aprender de nuevo a jugar y ser como un niño, porque con su estrategia de rendimiento ha intentado demasiado pronto ser un pequeño adulto y ser reconocido como tal.

7. EL CARACTER HISTERICO

La situación primaria del histérico es la misma que la del rígido. La niña pequeña no se siente aceptada por su padre. Está haciendo un dibujo, se lo quiere enseñar al padre, y éste está leyendo el periódico. En este momento, no quiere saber nada de ella. Y este rechazo duele. Pero la estrategia de la niña pequeña no es rendir todavía más, como lo hace el rígido, sino llamar más la atención. «¡Eh, papá!», grita, agitando el dibujo; si él continúa leyendo el periódico, gritará más alto todavía. Hasta que el padre esté hartado y la regañe. Y entonces es cuando la sensación primaria volverá a aparecer: «Se me rechaza», «No se me acepta, tal y como soy».

Esta situación primaria también se manifiesta en la relación sexual. Cuando la niña era pequeña, papá la arrullaba mucho y la tomaba en sus brazos. Más tarde, el padre ya no reacciona tan espontáneamente, se siente inhibido. Esto no tiene por qué ocurrir de forma consciente, basta con que el padre retenga la respiración y se contenga más al jugar con su hija; el resultado será la misma sensación primaria: «Se me rechaza».

Este sentimiento doloroso también se asienta en la zona del corazón. Continuamente hay un miedo latente a ser rechazado. Y la niña desarrolla una estrategia para llamar la atención; se hace notar por medio del escándalo, explica excitadamente cosas, es toda sentimiento y exageración, todo con la esperanza de ser más escuchada y aceptada. Y con esto vemos que nuestros sentimientos primarios tienen la tendencia a querer confirmarse una y otra vez. La actriz exaltada, como prototipo del carácter histérico, hablará de forma cada vez más excitada y chillona y agitará vehementemente sus manos, hasta que haya puesto nerviosos a todos y nadie la escuche. Y así se confirma de nuevo la sensación primaria: «No le intereso a nadie» y piensa: «Debo ser más original, escandalizar más», hasta que sea realmente insoportable.



Sondas para el carácter histérico serían:

- Estás bien, tal y como eres.
- No tienes que hacer nada para que te quiera.
- Te veo, te comprendo, te escucho.
- Puedes abandonarte con toda tranquilidad.
- Yo te recogeré.

Esta sensación primaria se manifiesta en el cuerpo con una separación entre la pelvis y el tronco. La pelvis suele estar desarrollada con formas adultas y femeninas, pero el tronco se ha quedado infantil. Aquí arriba está la pequeña niña herida que tiene que proteger su corazón. En el pecho está el miedo latente a recibir un golpe desde delante, es decir, a ser rechazada una y otra vez.

La vida interior del carácter histérico es romántica. Y ésta también es la fuerza de este carácter: tiene una gran intuición para captar ambientes y sensaciones vagas y un buen talento para ser actriz. Con el carácter histérico, nos solemos sentir acogidos con calor, aunque con una tensión y excitación positivas. Nunca nos aburre.

¿Podemos imaginarnos los tipos histérico y rígido en nuestro incendio de la casa? Por supuesto, el rígido amortiguará voluntarioso el fuego y posteriormente será capaz de repetir y analizar con toda precisión cada detalle de la acción. El tipo histérico se estremecerá ante la bella imagen de las llamas: «¡Qué marco para que aparezca EL, la tome a ELLA en sus brazos y la salve!».

8. VISION GENERAL DE LOS TIPOS DE CARACTER

¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué te ha aportado la descripción de los seis tipos de carácter? ¿Cómo lo sientes en la zona del pecho y el abdomen?

Algunas personas sentirán un alivio, otras se sentirán estimuladas para continuar pensando sobre ello y otras estarán enfadadas y tristes. No deberías sentirte obligado a clasificarte, sino que quería confrontarte con un cambio de perspectiva. Es como si contemplaras a vista de pájaro la vida humana y vieras el drama que está representando la humanidad sobre el escenario de su vida.

Uno será siempre el amante soñador, otro el rencoroso traicionado, y otro tendrá que realizar constantemente heroicidades. Normalmente, estamos identificados con nuestro papel, pero ahora abandonaremos esta identificación. Esto, por sí solo, ya puede relajarnos algo y hacer que nos sintamos más libres. Porque si aceptamos no identificarnos, podremos reírnos de nosotros mismos y liberarnos emocionalmente.

Este es el mayor efecto que obtenemos al observar nuestros sistemas de creencias primarios: nos distanciamos más de ellos. Nos damos cuenta de que somos más que nuestro carácter, que nos oprime y sujeta. Dentro de nosotros también llevamos una parte que percibe y crea este carácter, una parte que, por lo tanto, no puede ser nuestro carácter. También somos el director de teatro, que está en el patio de butacas y contempla todo, y que puede tomar nuevas decisiones.

Quizás siempre tendremos una tendencia hacia la conducta de un carácter concreto, y tal vez nunca podamos eliminarla del todo. Pero hay una gran diferencia

*si el carácter nos pertenece
o si pertenecemos al carácter.*

Porque si es así, vivirá nuestra vida y la influirá una y otra vez de la misma forma destructiva. Si no somos conscientes de ello, si nuestros

sistemas de creencias primarios nos son desconocidos y estamos completamente identificados con ellos, tomarán el mando sobre nuestra vida. Y si intentamos ir en contra de ello, lo haremos de nuevo desde nuestra estructura de carácter y nada cambiará. Es como si siempre estuviéramos regidos por el mismo patrón básico. Es indiferente dónde vivamos, qué cosas cambiemos en nuestra vida, cuántas veces cambiemos de pareja o de profesión y cuántos kilómetros nos distanciamos de nuestra casa paterna, volveremos a manifestar una y otra vez los mismos patrones.

Aunque cambie el decorado, nuestra obra principal permanecerá igual. Y todo intento de modificar la obra vuelve a seguir nuestras reglas del juego y está abocada al fracaso. Podemos intentar mejorar nuestro sistema, enriquecerlo y embellecerlo, pero continuaremos permaneciendo en él. Lo único que puede ayudarnos, es dar un paso hacia atrás —salimos del sistema— es decir, cambiar el plano de identificación. En el momento en que percibo conscientemente lo que hago, ya no estoy identificado del todo. Yo soy el que percibe. Y a partir de aquí puedo cambiarlo todo. Puedo aprender a percibir de forma consciente y aceptar lo que veo, y de esta forma se romperá la coraza. Quizás los orales seguiremos buscando apoyo y los psicopáticos a personas a quien apoyar, pero, con plena consciencia y aceptación, podremos manejarlo de forma más distendida y menos encarnizada. No podemos abandonar nuestro protector «abrigo caracterial», pero en vez de dejarnos oprimir por él, lo podemos utilizar para que nos dé calor y nos ayude. Podemos jugar con nuestro carácter y utilizarlo para lo que creamos conveniente.

Dentro del contexto del carácter, el Focusing nos va a ayudar a hacernos conscientes de nuestras estructuras psíquicas y nuestras tensiones corporales y a disolverlas. Cuanto menos asentado esté el carácter dentro de nuestros cuerpos, menos nos podrá influir. Pero la condición más importante para una transformación de este tipo es estar dispuestos a abandonar la identificación con nuestros sistemas de creencias básicos. Entonces, ya no tendremos que sujetar, defender y demostrar que estamos de acuerdo con ellos.

9. TU PROPIA ESTRUCTURA DE CARACTER

Ahora vamos a ir a la búsqueda de tu propia estructura de carácter. Olvida todo lo que acabas de oír respecto a los diferentes caracteres, pero quédate con los siguientes conceptos: estamos buscando un sistema total, en el que hay experiencias y sentimientos básicos, que podemos explicitar como sistemas de creencias básicos y alrededor de los cuales se ha ido organizando nuestro cuerpo.

Lo más importante es la *búsqueda*, no el encuentro. Como sabes de la primera parte, la simple constatación «Ah, sí, tengo esta y esta estructura», no cambiaría nada. Esto sólo lo consigue el proceso vivo, que se crea cuando nos preguntamos sobre nuestra estructura y escuchamos las respuestas que provengan de nuestro cuerpo.

De esta forma, integraremos más adelante el problema de nuestra estructura de carácter dentro de la práctica del Focusing. Para profundizar en nuestro proceso, vamos a considerar esta nueva percepción de la estructura. Pero no queremos hallar una estructura que nos describa para siempre; esto sólo nos oprimiría y no cambiaría nada. Solamente podemos intentar descubrir, en lo que estemos explorando ahora mismo, un tema general que pase por toda nuestra experiencia y le dé sentido.

Los siguientes ejercicios de autoexperiencia te quieren ayudar a seguirle la pista a tu estructura. Si decides realizarlos, deberías grabarlos primero en cinta. Pero si, de momento, sólo quieres leerlos, aminora un poco el ritmo de lectura y pregúntale a tu cuerpo: «¿Cómo lo sentiría, si estuviera realizando estos ejercicios de verdad?»

Regresión en el tiempo

Echate sobre el suelo o sobre una cama y despeja un espacio. Una buena preparación para este ejercicio pueden ser los ejercicios de «Sentir el cuerpo» o «Masaje respiratorio», en las páginas 31 y 32.

Ahora te pediré que te acuerdes de lo que ocurrió en ciertas épocas de tu vida, lo que hacías, dónde estabas y con quién. Acuérdate de forma

lo más precisa posible y deja que vengan imágenes y fantasías respecto a esa época. Continúa describiéndotelo y observa la sensación en la zona del pecho y el abdomen. ¿Qué sensación tenías en aquella época? ¿Cómo era tu estado corporal? En este ejercicio encontrarás, quizás, ciertos sentimientos y patrones primarios de tu vida. Al cabo de unos 3 minutos, deberías interrumpir tus fantasías y pasar a la siguiente época. Puede que esto te enfade, porque quieras permanecer con tu experiencia. Pero para este ejercicio es importante interrumpir una y otra vez, seguir hacia adelante y no quedarte durante demasiado tiempo en ningún sitio. Por ello, te pido que simplemente percibas este enojo y te dejes llevar hacia delante.

- En primer lugar, deja que te lleguen fantasías e imágenes sobre el tema: ¿Qué pasaba hace un año? Eso fue en _____ (mes) de 19_____ (año). ¿Qué hacías por entonces? ¿Con quién estabas? Deja que vengan imágenes y fantasías. ¿Cómo lo sientes en la zona del pecho y el abdomen? ¿Cómo vivías la vida por entonces?

- Abandonamos estas imágenes y fantasías y nos vamos al tema «¿Qué pasaba hace dos años?»

- Abandonamos otra vez estas imágenes y nos vamos al tema «¿Qué pasaba hace tres años?»

- También abandonamos estas imágenes y nos vamos al tema «¿Qué pasaba hace cuatro años?»

- También abandonamos estas imágenes y nos vamos al tema «¿Qué pasaba hace cinco años?»

- Abandonamos estas imágenes y nos vamos a la edad de 20 años. El que sea tan joven, que, en los pasos anteriores, ya se haya encontrado en esta edad, permanecerá en ella.

- También abandonamos estas imágenes y nos vamos a la edad de 15 años. Puede que sea más difícil recuperar recuerdos reales. Pero no importa que las imágenes y fantasías que surjan ahora sean verdaderas o no. Nos podemos preguntar: «¿Cómo habrán sido mis 15 años?» Fantasea libremente. ¿Qué hacía? ¿Cómo lo sentía? Esto también vale para todas las demás fantasías.

- Abandonamos estas imágenes y nos vamos a la edad de 10 años.

- También abandonamos estas imágenes y nos vamos a la edad de 5 años.

- Abandonamos estas imágenes y nos vamos a la edad de 1 año. Cuando no podíamos hablar y estábamos en el pecho de la madre. ¿Qué sensación te llega?

- Nos vamos más atrás todavía y nos imaginamos que estamos en el vientre materno, poco antes del nacimiento. Hasta ahora, se estaba bastante bien y recogido, pero ahora es desagradable; la matriz comienza a encogerse y sabes que enseguida tendrás que atravesar el cuello del útero y salir. ¿Cómo será esta salida? ¿El parto será fácil o difícil? ¿Cómo te recibirán en esta tierra?

- Deja que surjan imágenes y fantasías sobre el tema: «¿Cómo habrá sido mi nacimiento?»

• Vuelve a abandonar estas imágenes, vamos a irnos más atrás todavía. Imagínate que eres un feto de 5 meses, que tienes plena conciencia y puedes, por lo tanto, experimentar todo lo que hace tu madre, cómo se encuentra y oír todo lo que se habla a tu alrededor. Deja que salgan imágenes y fantasías. ¿Cómo lo sientes?

• Abandona también estas imágenes. Imagínate que todavía no estás sobre este planeta, sino que estás flotando en algún lugar, en un plano espiritual. No es importante si crees o no en estas cosas, solamente queremos trabajar con la imagen. Imagínate, pues, que sientes algo que te empuja hacia la tierra y, de pronto, ves ante ti a tu madre y tu padre, como están juntos y te engendran. Contempla cómo están allí juntos los dos.

• Vuelve a abandonar estas imágenes, porque vamos a ir más atrás todavía y nos vamos a imaginar que antes que esta vida hubo otra vida. De nuevo, no importa si crees en estas cosas o no. Deja que vengan imágenes y fantasías respecto al tema :«¿Cómo fue mi muerte en mi anterior vida?»

• Y abandona también estas imágenes y deja surgir fantasías e imágenes de tu pasada vida. Desde la edad de 20 años hasta la muerte que te has estado imaginando antes. Imagínate simplemente un país lejano y una época lejana, donde se desarrollaba tu destino en aquel entonces. Deja que surjan de nuevo imágenes y fantasías y observa las sensaciones de tu cuerpo.

• Abandona también estas imágenes, porque vamos a devanar el reloj del tiempo en sentido contrario: vamos a la muerte en tu anterior vida - a la procreación - al quinto mes de gestación - al nacimiento - al primer año de vida - a la edad de 5 años - de 10 años - de 15 años - de 20 años - hace 5 años - hace 4 - hace 3 - hace 2 - hace 1 año - ahora. Cierra las manos en un puño, respira hondo y ¡estírate!

Ahora te tendrías que tomar un tiempo para apuntar toda tu experiencia. Lo mejor es que comiences con tu vida anterior y que vayas avanzando en orden cronológico hasta el presente. Si quieres, puedes dibujar alguna cosa. Al hacer esto, observa la sensación de tu cuerpo, muchas veces, el felt sense se manifiesta de forma especialmente fuerte al escribir o pintar.

Pregúntate luego si puedes encontrar algunos patrones o sentimientos básicos que atraviesen todo. Si los encuentras, contémploslos, no hagas nada con ellos; permite que estén allí.

Sondas

Quiero proporcionarle a tu experiencia interna algunas sondas, para que puedas entrar en contacto con posibles temas básicos de tu vida. Podrás comprobar cuáles de ellas suscitan algo importante en ti y cuáles carecen de importancia, por lo menos en la situación actual de tu vida. En las sondas que te susciten algo puedes observar exactamente qué imágenes, pensamientos, sensaciones corporales y sentimientos se han creado. Es indiferente si la sonda «entra», es decir, si suscita una reacción

positiva y aliviante, o si llega un «no», una resistencia o un «esto no me lo puedo creer». Para este ejercicio, también es bueno grabar las instrucciones en cinta y realizar antes algún ejercicio de sensación corporal.

Todas las sondas tienen la forma :«¿Qué ocurre cuando oyes: (pausa de 3 segundos)_____ (tu nombre) _____ (sonda) ?»

1. ¡Nos alegramos de que estés aquí!
2. ¡Eres de los nuestros!
3. ¡No te abandonaré!
4. ¡Vas a conseguirlo!
5. ¡Tu vida te pertenece!
6. ¡Aquí puedes abandonarte completamente!
7. ¡Me siento orgulloso de ti!
8. ¡Eres libre de hacer lo que quieras!
9. ¡Estoy de tu lado!
10. ¡Estás bien, tal y como eres!

Es evidente que experimentar las sondas con atención interior es una cosa totalmente distinta a leerlas y reflexionar sobre ellas. Estas serían reacciones de la cabeza, pero lo que queremos es la vivencia de cómo reacciona nuestro cuerpo y todo nuestro organismo.

Tu esquema corporal

Dibuja tu cuerpo, tal y como te salga espontáneamente. Puede que pintes como un niño o un primitivo, porque no tienes práctica. Esto no importa, no queremos crear una obra de arte, sino dejarnos sorprender por el cuerpo que salga en nuestro intento de dibujarlo. Dibuja luego dentro de este esquema los lugares donde tengas o hayas tenido las máximas tensiones, enfermedades o trastornos.

Ahora distánciate de este dibujo, míralo y pregúntate: «Si este cuerpo dibujado pudiera hablar, ¿qué diría?» ¿Cuál es su mensaje? ¿Cuál será su sentimiento básico y qué estrategia y qué sistema de creencias querrá expresar?

Deja simplemente que salgan imágenes y palabras —no las censures— aunque te parezcan sin sentido. ¿Cómo sientes la zona del pecho y el abdomen al realizar esto?

La sensación «en casa de los padres»

En los ejercicios sobre el proceso de Focusing en la parte I estuvimos trabajando con la sensación que se experimenta al imaginarnos que estamos visitando a los padres. Lo reflejábamos en el ejemplo de «Miguel».

Para la mayoría de nosotros, esta sensación es un tema central y nos puede llevar a descubrir un material básico sobre nuestra estructura del carácter.

Miguel, con su sensación «neblinosa-viscosa», parecía estar en contacto con un tema básico que tenía que ver, en un sentido más amplio,

con «no ser libre» y «no tener espacio». Dentro de su proceso de Focusing, se podría haber preguntado ahora qué sonda podía alcanzar mejor esta sensación básica. Quizás con «Miguel, puedes tener tanto espacio como quieras», o «Miguel, tu vida te pertenece». El tema parece pertenecer al campo masoquista, y no utilizaríamos la sonda para hacernos felices y relajarnos, sino para descubrir más sobre nuestro tema principal y el sistema de creencias inherente a él.

De momento, una sonda así quizás provocaría un: «No, de ninguna forma». Y entonces es cuando me doy cuenta de cómo rige mi vida esta sensación «neblinosa-viscosa».

¿Qué diría la sensación si pudiera hablar? Diría: «Tienes que hacer lo que yo quiera. No puedes tener espacio propio».

Continuemos con nuestra autoexploración, investigando nuestra barrera del carácter. Muchas veces, la sensación no se transforma tan rápida y fácilmente como lo he descrito en el ejemplo, y por lo pronto, tendremos que conocer este sistema negativo y esta barrera. ¿Cómo lo siento? ¿Qué imágenes y pensamientos van con ello? ¿Aparecen experiencias de la infancia, que hacen resurgir experiencias profundas? Quizás a Miguel le vengan recuerdos de situaciones con su madre, en las que constantemente le reprimía: «¡Haz esto! Haz aquello!»

¿Y de qué forma se organiza esta sensación en mi cuerpo? ¿Qué músculos se tensan? ¿Cómo reacciona la respiración? ¿Dónde está libre la respiración y dónde está bloqueada?

Podríamos clasificar toda esta exploración, estas preguntas abiertas que nos ponemos para descubrir más sobre nuestro sistema básico de creencias, dentro del punto 5 («Preguntar») de nuestro esquema de Focusing. A medida que avancemos en esta exploración, irán cambiando ya muchas cosas. Experimentaremos varios cambios interiores sentidos (body-shifts) y exploraremos el tema cada vez con mayor profundidad.

Quizás, de repente, Miguel sienta rabia y, a la vez, que siempre ha reprimido la rabia y ha temido manifestarla. Si no, su madre no le hubiera querido. Ya no hubiera sido su «niño bueno». Podría probar ahora una nueva sonda: «Miguel, te quiero, aunque estés enfadado», y Miguel podría explorar lo poco que puede creerse esto.

Miguel también podría irse al plano de las imágenes simbólicas y experimentar cómo lucha contra un pulpo y pierde poco a poco su miedo a las agresiones, para arrancarle finalmente los tentáculos. O podría haber experimentado, en el plano de una vida anterior y ficticia, la liberación de circunstancias opresoras y prisioneras hacia una sensación libre, activa y responsable. No es importante el tipo de planos que utilicemos en nuestra autoexploración, nos dejaremos llevar totalmente por nuestro interior. Se trata de la exploración y modificación del sentimiento básico y del sistema de creencias primario, y esto puede darse a cualquier nivel.

Ahora intenta desarrollar de la forma descrita tu propia sensación, la que aparece cuando te imaginas que estás en casa, visitando a tus padres. ¿Cuál será el tema principal que te surge? ¿Qué sonda podría encajar con ello? ¿Qué imágenes, sentimientos y recuerdos salen de ahí? Explora todo e intenta alguna nueva sonda, si el tema se ha modificado. Si te

quedas demasiado tiempo sobre el plano de lo explícito, vuelve a sentir tu cuerpo y retoma el contacto con tu felt sense. Si te diluyes dentro de lo implícito, pregúntate: ¿Qué diría este sentimiento, esta sensación o imagen, si pudiera hablar?

10. SALTAR POR ENCIMA DE LA BARRERA

Si, de esta forma, nos vamos acercando cada vez más a nuestros sentimientos básicos y fundamentales y los exploramos con el Focusing, estos sentimientos irán cambiando poco a poco. El estado básico en que se encuentra nuestro cuerpo se modificará, y con ello también cambiará nuestra vida. Una sensación de «No soy libre» se convertirá cada vez más en una de «Soy libre y puedo hacer lo que quiera». Y nuestra vida reflejará esta sensación básica.

Mientras que, en el plano no verbal y corporal, este cambio a largo plazo se va desarrollando de forma continua y regular, en el trabajo práctico parece como si fuera un salto. Por ejemplo, puede introducirse en el cuerpo la sonda «Eres libre» y, de repente, tener una sensación de amplitud y libertad en el pecho. A la vez, se pueden visualizar imágenes de playas anchas o altas montañas que expresen esta nueva y bella sensación. O al luchar contra el pulpo, de pronto desaparece todo temor y por fin tenemos el valor de arrancarle todos los tentáculos, y nos sentimos libres, fuertes y valientes.

En este punto es donde podremos decir que hemos saltado por encima de la barrera del carácter. Hemos dejado nuestro antiguo sistema de creencias detrás de nosotros y estamos viviendo uno más positivo.

De:

- Aquí no se está seguro.
- No recibo lo que necesito.
- Sólo me quieren humillar.
- No soy libre.
- No estoy bien, tal y como soy.
- Me rechazan.

Nos iremos a:

- Me puedo sentir completamente seguro.
- Puedo recibir todo lo que necesito.
- Soy importante y se me respeta.

- Mi vida me pertenece.
- Estoy completamente bien, tal y como soy.
- Aquí me puedo abandonar completamente.

Aunque saltemos de esta forma por encima de nuestra barrera y podamos contemplar lo que hay detrás, esto no quiere decir que no volvamos a caer en nuestros antiguos sentimientos y formas de conducta. Es muy posible que en una sesión saltemos por encima de la barrera, en las siguientes veces estemos delante de ella, explorando los impedimentos y que volvamos a saltar, para quedarnos más tiempo al otro lado. Como vemos, es un proceso a largo plazo.

Es muy útil para nuestro trabajo práctico dirigir la vista una y otra vez hacia la zona que hay detrás de la barrera. Para ello, la sonda es la técnica idónea, ya que nos ayuda en dos cosas: por un lado, nos permite entrar en contacto con nuestra realidad, y por el otro, nos muestra, con su tono positivo, cómo sería una posible vida más beneficiosa y sana. Nos enseña cómo podría ser el mundo, y en este marco, podemos explorar nuestros sentimientos negativos y nuestras barreras. Con este fondo positivo, lo negativo aparece más claramente, pero también de forma más relativa.

Muchas veces es provechoso volver a intentar la sonda inicial —o una nueva— al final de haber explorado el sistema de creencias negativo, lo que suele ocurrir en el último tercio de la sesión. Esto lo haremos para comprobar si el cuerpo puede ahora dejarla entrar y aceptarla. También podemos inventarnos experimentos, en los que ahondaremos más en la parte III, que nos faciliten el volver a sentir nuestro sistema de creencias positivo.

Si nuestro estado básico no se ha modificado, podemos decir al final de la sesión: «He estado explorando mis sentimientos y todavía no quieren cambiar. Voy a dejar esto a un lado, trabajaré más adelante con ellos. Pero ahora decido imaginarme cómo sería si ya hubiera dado el salto por encima de la barrera. ¿Cómo se sentiría mi cuerpo y qué mundo de imágenes se me abre?»

Con este llamado «pensamiento positivo» no pretendemos modificarlos, sino darle la oportunidad a nuestro cuerpo de intuir cómo podría sentirse más adelante. ¿Por qué no vamos a poder degustar un poco la meta que tanto deseamos? Si sabemos *a dónde* nos lleva nuestro camino, podremos perseguirlo con mayor facilidad y motivación. Al vislumbrar la meta nos administramos, además, un pequeño premio por nuestro trabajo.

Pero, en general, tampoco debemos infravalorar nuestra tendencia interna a agarrarnos a esos círculos viciosos tan negativos y dolorosos. No es que sólo *suframos* bajo ellos, también nos aportan seguridad. En parte son la única posibilidad de subsistencia que conocemos. Y a veces también, preferimos fastidiarnos con nuestro viejo y conocido sufrimiento a atrevernos a entrar en un estado más feliz, que no conocemos y en el que no nos sentimos como en casa. Menos mal que el cambio en nuestros sistemas básicos de creencias tarda tanto; necesitamos este

tiempo para acostumbrarnos poco a poco al estado desconocido. Del mismo modo, tras una época de ayuno hay que empezar muy poco a poco a comer de nuevo succulentos manjares, porque si no, nos estropearíamos el estómago.

¿Puedes imaginarte un universo que sea seguro, en el que no haya carencias, donde se te respete, en el que te puedas sentir libre, en el que se te acepte, tal y como eres y en donde te sientas acogido? ¿Puedes imaginarte esta sensación de vida? ¿Cómo lo sentirías en tu cuerpo? ¿Crees que estás maduro para ello?

Quizás no te sientas bien al imaginártelo. ¿No sería aburrido? ¡Entonces ya no tendríamos nuestro drama! Además, abandonaríamos un camino en el que hemos invertido mucho durante toda nuestra vida y quizás en vidas anteriores. ¡Todo lo que hemos hecho por confirmar nuestros sistemas de creencias! ¿Hemos de olvidarlo todo y reconocer que estábamos equivocados? ¿Tenemos que reconocer que no hemos tenido razón con nuestro sistema?

Menos mal que ni tú ni yo vivimos todavía en ese mundo. Quizás elegiríamos otro campo de juego en vez de este planeta. O nos tendríamos que inventar nuevos juegos positivos y sanos, para matar el tiempo. Por otro lado, incluir la contemplación hacia el otro lado de la barrera dentro de nuestro trabajo con Focusing, es de gran ayuda para nuestro proceso de desarrollo. El siguiente ejercicio te quiere ayudar a intentar hacer esto para tu vida.

Tu yo ideal

Imagínate que te dan una inyección milagrosa, que te cambia por completo y te convierte en lo que siempre has querido ser. O imagínate, que llevas 10 años haciendo terapia y Focusing y te encuentras por fin sin un sistema de creencias profundo y sin la barrera del carácter. Deja, pues, a un lado todos tus problemas inherentes y tus sentimientos básicos y concédete, por una vez, verte bello, positivo, feliz, grande, fuerte, activo, libre, cariñoso y radiante. No te preocupes en dejar las fronteras de la realidad detrás de ti.

Lo mejor es que, para realizar este ejercicio, te vuelvas a echar sobre una cama, despejes un espacio y hagas Focusing sobre esta imagen positiva. Deja salir imágenes y fantasías y observa también tu sensación corporal. Imagínate esta nueva vida de forma gráfica ¿Qué aspecto tendrías, cómo irías vestido, cómo serían tus relaciones, qué harías durante el día, dónde vivirías y cuál sería tu profesión?

Si te molesta la cabeza con su «Esto no puede ser», «Nunca ocurrirá», «Esto es completamente irreal», deja estos pensamientos por un momento a un lado y ten claro que, de todas formas, siempre estás con ellos dentro y que, por lo tanto, tiene sentido dejarlos durante cinco minutos y regodearte en la sensación positiva. Si esto tampoco sirve, imagínate que tú no eres tú, sino otra persona que tiene un destino y una vida tan feliz. ¿Cómo lo sentiría él?

Trata de imaginarte todo esto de forma lo más precisa posible, deja que tu cuerpo vibre con ello, vigila la respiración y haz que la sensación se haga más y más plena.

Si te apetece, puedes continuar haciendo Focusing a partir de esta sensación. Puedes preguntarte: «Si contemplo mi sensación vital real y actual, ¿qué se interpone entre ésta y el estado ideal que deseo?» ¿Qué parte del cuerpo me manda el mensaje de que todavía no es así? ¿Dónde se siente estrecho o tenso, dónde duele y dónde oprime?

Puedes colocar este ejercicio al principio de una sesión de Focusing, si no hay ningún problema urgente. Solamente tienes que despejar un espacio y decirte la frase: «Mi vida en estos momentos es maravillosa», y observar cómo reacciona el felt sense. Quizás sentirás durante breves instantes un estado libre y positivo, y después entrarás en contacto con tensiones y ofuscaciones, con las que podrás trabajar.

11. FOCUSING DENTRO DEL CONTEXTO DE LOS CARACTERES

Llegamos, ahora, a este esquema ampliado de Focusing, que **posibilita** la práctica de Focusing dentro del contexto de los caracteres:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. DESPEJAR UN ESPACIO | Despeja un espacio de la forma que mejor te venga, para poder percibir tu vida interior desde una buena distancia y de forma relajada y tranquila. |
| 2. AUTOEXPLORACION | Seguidamente, explora un tema, observa tu «hilo conductor» interno y procura que haya un equilibrio entre lo explícito y lo implícito. Si permaneces demasiado tiempo en el plano explícito, haz una pausa, observa tu respiración y siente el felt sense. ¿Cómo lo siente tu cuerpo? Si te hundes demasiado en el plano implícito, pregúntate:
Si pudiera hablar, ¿qué diría este sentimiento, esta sensación corporal o imagen? |
| 3. SISTEMA DE CREENCIAS IMPLICITO | Mantén los ojos bien abiertos para descubrir sistemas de creencias profundos y básicos dentro de tu sistema de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Distánciate de ti mismo, contéplalo durante un momento desde fuera, haz una hipótesis, transfórmala en sonda y pruébala. |
| 4. EXPERIMENTOS | Si te quedas estancado en tu proceso, puedes pensarte experimentos que lo em- |

5. MIRAR DETRAS DE LA BARRERA

pujen un poco. Puedes hacer lo que sea, mientras tenga que ver con la pregunta: «¿Cómo influirá esto en mi felt sense?» «¿Qué ocurre, cuando...?»».

Observa también qué ocurriría si tu sistema de creencias estuviera superado y pudieras creerte el contenido de una sonda. Hazlo sobre todo al final de una sesión. Entonces tendrás una idea sobre tu meta y podrás explorar con mayor facilidad todo lo que todavía está imposibilitando esto nuevo.

Mientras que el esquema de Gendlin que mostrábamos en la parte I, pretende ser una visión microscópica sobre el proceso de Focusing que estemos teniendo en esos momentos, este esquema ampliado nos ayudará a llevar a cabo una sesión de Focusing más larga, en la que, por una parte, nos movamos entre lo implícito y lo explícito, y por otra, situemos nuestra experiencia interna dentro del contexto de nuestros sistemas de pensamiento más básicos. Con este procedimiento, que hemos adaptado sobre todo de la terapia Hakomi, el Focusing se puede convertir en un método terapéutico profundo, con el que pueden trabajar personas no expertas en pareja, a largo plazo y de forma continua. Por supuesto, también puedes utilizar este esquema cuando hagas Focusing a solas. Y para que este proceso tome cuerpo y sea más gráfico, voy a relatarte cinco ejemplos de participantes de un seminario de Focusing, con los que estuve trabajando de esta forma fluida dentro del contexto del carácter. Posteriormente, puedes intentar realizar tu propio proceso de Focusing.

Esta es una reproducción de cada proceso; he prescindido expresamente de la descripción de las diversas intervenciones, porque quiero que, de momento, te hagas una idea general sobre una sesión de este estilo. Imagínate constantes intervenciones del tipo «¿Cómo sientes esto en el cuerpo?» o «Si la sensación pudiera hablar ¿qué diría?». Estos procesos en grupo, sobre todo si se trata de un seminario, suelen calar siempre más hondo que los procesos de un trabajo semanal y continuo entre dos personas. Por lo tanto, contempla estos ejemplos como muestras de nuestro esquema ampliado y no como norma para tu posterior trabajo.

Imagínate entonces que eres un participante de este seminario y que estás viviendo cómo las otras personas del centro del grupo se exploran y abren, antes de que te toque a ti. De esta forma, los procesos de los demás te pueden preparar para el tuyo propio.

Christian

Christian está echado sobre una colchoneta en el centro del grupo y quiere recibir, de momento, un masaje respiratorio, para poder despejar un espacio. Le pregunto si está viviendo su cuerpo y su respiración y

contesta que siente que su pecho está estrecho y su respiración plana. Cree que ha estado respirando así durante toda su vida. Le viene una imagen de la infancia, en la que se encuentra completamente sólo en un bosque, con nadie para jugar. Intento la sonda: «Christian, ¿queremos jugar contigo!», y le llega una gran tristeza, que se disuelve en lágrimas. El pecho se ensancha más y ahora siente un dolor. Al sentir dentro este dolor, le vienen imágenes de niño, cuando se avergonzaba por masturbarse y su padre le descubrió y pegó. Siente que no está bien y que es malo. Sonda: «Está bien ser sexual». La sonda no entra. No puede creerlo ni sentirlo. Habla más sobre su padre severo y se siente lleno de ira. Entonces, se imagina a su padre y le dice a la cara su rabia. Eleva cada vez más la voz hasta gritar. Tras esto, el pecho se siente más libre, pero la respiración todavía no llega hasta la pelvis. Coloco mi mano debajo de sus riñones y represento un nuevo padre para él. Digo al Christian de quince años: «Me alegro de que te hagas un verdadero hombre sexual». Christian siente emoción y la energía se dispara hacia la pelvis. Le llega la imagen de un hombre joven, al que ha visto desnudo hace unos días en la playa, natural y erótico —así se siente él ahora— como un Pan erótico. Reforzamos y protegemos esta sensación, observamos cómo lo siente el cuerpo y nos imaginamos cómo sería su vida, si la viviera desde esta sensación corporal. Para terminar, el grupo coloca sus manos sobre Christian, que se encuentra feliz y relajado.

Helga

Comenzamos también con un masaje respiratorio. Helga se encuentra mal. Todo es caótico. «¡No soy como debería ser!». Y en la tripa hay una presión, como si fuera un ladrillo. La piedra quiere salir, pero no puede. Ahora siente fuertes tensiones alrededor de los ojos. Coloco mi mano sobre sus ojos y le invade una gran tristeza. Le viene la imagen de una Helga de nueve años, a la que sus padres mandaron a unos parientes. Sentimientos de «Nadie me quería» y «No soy deseada». Se ve de pequeña ante el tren y siente compasión por esta pequeña Helga. ¿Puedes tomar a la pequeña Helga en tus brazos? Sí. ¿Cómo lo siente tu cuerpo? El ladrillo ha desaparecido, pero ahora se extiende un gran calor por la tripa. Vuelvo a hablar con la pequeña Helga que está en el tren. Le digo que entiendo muy bien cómo se siente y le propongo contarle un cuento, allí en el vagón. Helga se siente feliz y el cuerpo se siente más amplio.

Pero continúa estando allí el dolor de cabeza. Si pudiera hablar, diría algo como: «Eso fue terrible y seguirá siendo así. Todo esto no tiene sentido». Ahora retomo esa voz de su cabeza y Helga observa lo que ocurre en ella. De pronto, ve luz, como al final de un túnel. Algo como esperanza. El cuerpo se siente luminoso. Siente gratitud y yo le doy la sonda: «Eres de los nuestros» (esto lo había dicho varias veces como tema, cuando sus padres la mandaron fuera, al comienzo de la sesión). Helga se siente relajada y tiene más esperanza que otras veces. Finalmente, el grupo coloca sus manos sobre ella.

Hans

Vuelvo a empezar con un masaje respiratorio. Dice que siente el pecho como una coraza. Dice: «Espero que no tenga que dar golpes o hacer algo». En la terapia Gestalt siempre le habían animado a hacerlo y lo encuentra muy pesado. Le contesto que de ninguna forma queremos que realice algo que no le apetece. Pero como pienso que la agresividad es un punto importante para él, le pregunto si se puede imaginar un experimento, en el que pueda explorar, por un lado, la agresión o la inhibición, sin sentirse, por otro lado, pinchado a ello. Queremos que pueda sentirse bien.

Quiere probar cómo sería empujarme, a cámara lenta y concentradamente, con sus brazos y piernas. Lo hace, explorando sensaciones de debilidad e impotencia, y consigue finalmente, quitarme con concentración y lentitud. Se siente liberado.

Se siente libre de su madre. Por fin ya no le puede manipular. Examinamos esto con una sonda: «Eres libre de hacer lo que quieras». La sonda entra. Continuamos trabajando con la sonda: «Puedes ser feliz». Esta no entra. Si fuera así, tendría razón la madre. Tiene que demostrarle el mal que le ha hecho y que por ello tiene que ser infeliz. Le pregunto cuánta felicidad podría admitir, si nos imaginamos que ella no le puede ver. Hans se ríe, radiante, y se imagina cómo sería entonces su vida. En el fondo, muy normal: una mujer, hijos y disfrutar de ello. ¿Cómo siente esto en el cuerpo? Muy bien y libre. Quiere permanecer durante los siguientes días con esta sensación corporal en el grupo, y esto significa, tener mucho más contacto corporal con los otros y achucharse más.

No quiere manos sobre su cuerpo; ahora quiere estar a gusto de forma activa y enseguida va hacia Helga, a quien ha tenido cariño desde el primer momento, y la toma en sus brazos.

Jürgen

Comenzamos de nuevo con un masaje respiratorio. Jürgen habla de su mujer, que se quiere separar de él. Ya no siente nada en el terreno erótico. Explica un sueño, en él asesinaba a su madre. Siente una gran culpabilidad.

Le doy la sonda: «Todas tus sensaciones son correctas». Le viene una sensación bonita y recogida, pero en su estómago se forma una espiral que le oprime. Si la espiral pudiera hablar ¿qué diría? «¡Déjate ya de estas sensaciones!» Seguimos explorando todos estos pensamientos humillantes y despreciativos de su cabeza y lo que hacen con su cuerpo. Luego le doy esta sonda, mientras él se imagina la voz de su mujer: «Jürgen, ¡te quiero!» Siente en su cuerpo algo como una manta protectora, que le cuida y calienta. La espiral vuelve de nuevo. La tomo en mi mano y Jürgen se enfada. Hacemos el experimento de qué ocurriría, si cogiera mi mano entre las suyas y la estrujara. Lo hace y disfruta de su enfado y de su ira. Tras esto, siente que tiene más espacio. Se siente a gusto y la manta vuelve a aparecer. Como tengo la impresión de que hay algo en la atmósfera que dice: «No existo», intento la sonda:

«Jürgen, tienes derecho a vivir». El manto protector se hace más gordo y cálido. Jürgen se siente bien y desea permanecer así durante un rato.

Traute

Traute está echada, respira y se siente bastante tranquila. Quiere trabajar sobre el tema de la tensión que le produce el trabajo, sobre el que ya ha comentado cosas en el grupo. Pruebo la sonda: «No necesitas hacer nada, para que te quiera». Esto tiene un efecto completamente relajante sobre ella, es como estar enferma, dice. Está enferma, los demás se van de la habitación y ahora puede relajarse totalmente. Ahora, también encuentra algo que le gusta. Desde esta posición relajada, vamos a contemplar el ajetreo al que está sometida normalmente. Le viene la imagen de un tigre que se pasea intranquilo por su jaula. Lloro. Siempre será así. Le pregunto qué pasaría si liberara al tigre y le dejara volver a la selva. Una sensación agradable y libre. También hay un miedo a los posibles peligros. Pero eso es bueno. Así es la vida. Está jugando con un erizo, y de repente, viene un león. Eso le da miedo, y se refugia en un árbol, donde se siente protegida.

Le pregunto qué pasaría si se llevara esa sensación corporal de vuelta a su casa. ¿Cómo sería entonces la vida allí? Simplemente, existir. Hacer la comida, dar clases normales en la escuela, y jugar a las cartas por las noches. ¡Pero qué diría la gente! ¿Y sus capacidades? Nota cómo vuelve la antigua intranquilidad que la empuja. ¿Pero es que puede «simplemente existir»? Continuamos explorando esta presión y las distintas voces que constantemente le están diciendo que tiene que ser algo fuera de lo normal. Tras esto, le doy la sonda: «Puedes simplemente existir». Se vuelve a relajar y en el estómago se forma una sensación de mayor fuerza y energía. Hago otro pequeño masaje respiratorio y al cabo de un rato, dice: «Ahora tengo mi propio ritmo de respiración. No me debo dejar influir tanto por los demás ni por mi propia cabeza, sino notar allá abajo el propio ritmo».

Tu propio proceso de Focusing

Ahora te toca a ti. Elige un tema con el que quieras trabajar y que quieras utilizar como punto de partida para tu proceso de Focusing. Abandónate después simplemente a tu proceso interno y a tu «hilo conductor» interior, para lo cual puedes utilizar el esquema ampliado de Focusing. Como ejercicio, puedes proceder de las siguientes formas diferentes:

1. Role playing

Divídete en los papeles de «cliente» y «acompañante» y lleva a cabo el proceso con dos sillas, de tal forma que en una silla seas el cliente y en la otra, el acompañante. En tu diálogo interno, cambiarás continuamente los papeles y, con ello, las sillas. Cuando asumas el papel del acompañante, escucharás con aceptación, repetirás quizás lo que hayas

dicho como cliente, contemplarás todo desde una mayor distancia y preguntarás cosas como: «¿Cómo siente esto el cuerpo?» o «¿Qué diría la sensación si pudiera hablar?» o «¿Puedes contarme algo más sobre ello?». En el papel del acompañante mantendrás los ojos bien abiertos para encontrar algún tema principal, propondrás sondas u ofrecerás realizar un experimento para seguir autoexplorándote.

Cuando estés en la silla del cliente, escucharás más hacia tu interior y dejarás que las respuestas y reacciones de tu cuerpo provengan de tu felt sense. Si ya no sabes cómo continuar, cámbiate de nuevo hacia la silla del acompañante.

2. El proceso de Focusing por escrito

Consiste en dividirse de nuevo en los papeles de «cliente» y «acompañante», pero no de representarlos sobre dos sillas, sino de reflejar todo el diálogo por escrito. Siente continuamente en la zona de tu pecho y abdomen y escribe desde tu felt sense. Siéntate simplemente y comienza con las primeras frases; te sorprenderás cómo el proceso se crea y desarrolla por sí solo. Para ello, volverás a tener en la cabeza el esquema ampliado de Focusing.

3. El proceso interno de Focusing

Ahora también puedes trabajar con este esquema, sin tener que expresarte en alto o por escrito. Al empezar, despeja un espacio, como de costumbre, y sigue luego a tu diálogo interno, sin hablar en alto. En este diálogo silencioso, también constatarás dos partes. Por un lado, eres tu cuerpo, tu felt sense, y contestas desde allí; por el otro, eres el que pone las preguntas, lo ve todo desde una mayor distancia y propone pasos. Es casi como si tu cuerpo fuera tu cliente y tú, tu terapeuta y acompañante.

4. Focusing en pareja

Por supuesto, es especialmente beneficioso contar con un amigo o amiga que conozca este tema del Focusing y te pueda ayudar en tu tarea. Un proceso de este tipo suele ser más intensivo y profundo en presencia de otro. Esto no será siempre posible, pero si te encuentras en la feliz situación, podéis trabajar juntos la «Guía para hacer Focusing en pareja», para poderos apoyar de forma óptima. Si no encuentras pareja para esto, la «Guía para hacer Focusing en pareja» te podrá reflejar de nuevo el proceso de Focusing, y además, tu comunicación interna cambiará por sí sola al leer esta parte, de tal forma que el proceso de Focusing te resultará mejor todavía que si lo realizaras solo.

12. PERSPECTIVAS

Si quieres comenzar un trabajo a largo plazo sobre tu coraza caracterial y muscular, puedes utilizar el Focusing de la forma que has aprendido a aplicarlo en esta segunda parte. La meta estará enfocada más allá de la solución de los problemas cotidianos, de querer funcionar mejor o dirigir mejor nuestra vida, u otras metas impuestas por la cabeza. Esto no significa que estos deseos sean incorrectos, seguramente son cosas sanas y positivas. Pero ahora se trata de captar las actitudes que están estancadas en nuestro interior y nos están coartando, abandonarlas y soltarlas, para abrirnos a nuestro verdadero yo, que se encuentra detrás de estas actitudes. En el lenguaje corporal, esto significa que derretimos nuestra coraza muscular endurecida, para que la energía vital pueda fluir libremente por nuestro interior. Estaremos, entonces, abiertos a todas nuestras sensaciones y las podremos expresar espontánea y libremente; el movimiento respiratorio podrá vibrar con libertad en todo el cuerpo, y éste se nos hará consciente y vivo en todas sus partes.

Por supuesto, este camino, que casi ya podríamos llamar espiritual, y que nos va a llevar hacia una transparencia y permeabilidad cada vez mayores, no siempre es fácil. Aunque, al hacer Focusing, no caigamos dentro de los sentimientos negativos y busquemos la distancia adecuada para poder trabajar, no vamos a poder evitar que en nuestro camino de autoconocimiento y concienciación nos tengamos que enfrentar a un profundo dolor, a miedos, tristeza, rabia y soledad. Ocurre casi siempre que ya de pequeños hemos tenido que reprimir muchos sentimientos o hemos intentado disimular partes de nosotros que no nos gustaban. Estos se van a volver a presentar cuando ampliamos nuestro campo de conciencia. E, igual que una mano congelada no duele mientras haga frío, sino sólo cuando reciba el calor de una habitación cálida, volveremos a entrar en contacto con el profundo dolor cuando nuestra coraza comience a derretirse.

Y cuando nos encontremos en un valle así, todo el camino que hemos andado nos parecerá sin sentido, estéril y vacío. Sólo cuando hayamos

salido del valle y nos encontremos sobre la siguiente montaña, podremos reconocer que todo lo que nos ha ocurrido, tiene un sentido. Lo que no se puede ver abajo en el valle, se nos abre arriba en la montaña: todo tenía un sentido y ocurría bajo un orden superior, hasta los golpes del destino y las enfermedades pueden ser vistas ahora como ayudas para aprender a lo largo del camino.

Pero si nos encontramos en el valle, entonces nos puede ser de gran ayuda realizar una sesión de Focusing, ya sea solo, en pareja con un amigo o de forma profesional con un terapeuta. También nos pueden ayudar todo tipo de métodos y terapias corporales, como: Tai Chi, Aikido, Yoga, Rolfing, Integración Postural, las diferentes terapias respiratorias y corporales, Eutonía, terapia Biodinámica, terapia Reichiana, Rebirthing, ejercicios de Feldenkreis, integración psicofísica y los distintos métodos de meditación. Todos estos procedimientos nos pueden ayudar y apoyar en nuestro proceso de Focusing a largo plazo.

De esta forma, nuestro desarrollo continuará subiendo y bajando, así que lo mejor es mentalizarse de que siempre irá cuesta arriba, para volver a ir cuesta abajo. No tiene sentido querer permanecer sobre las montañas y resistirse a los valles. Igualmente carece de sentido mantenerse en el valle. Nos pondríamos en contra de la corriente natural de energía y esto siempre nos creará problemas. La vida siempre se mueve entre dos polos —de la felicidad a la infelicidad, de arriba abajo, de lo claro a lo oscuro— y otra vez al revés, de la infelicidad a la felicidad, de abajo arriba, de la oscuridad a la claridad, etc, etc. La persona sabia será la que lo acepte y se mueva junto con esta energía vital. Todo esto nos aportará felicidad desde una nueva dimensión. Se trata de una felicidad interna, que es independiente de la felicidad o la infelicidad externas.

Al comenzar nuestro camino, quizás no alcancemos de inmediato una gran sabiduría, pero muchas personas que siguen el camino de la autoexploración y la concienciación relatan que tienen una sensación, cada vez mayor, de pertenecer a algo grande. Disminuyen las sensaciones de soledad, separación y fatalidad y prevalece la sensación de ser algo más que esta persona humana y pequeña, se tiene la impresión de pertenecer y estar recogido y protegido. Esto no ocurre en el exterior, sino en el interior, en el centro de nuestra persona, en nuestro centro. Las personas denominan esta «plenitud» de distintas formas: Dios, la Existencia, la Energía Vital o la unidad cósmica. No importa cómo lo llamemos; la sensación básica es siempre la misma: de pertenecer a algo mayor o superior.

A muchas personas les ha ayudado en su camino de autorrealización una experiencia, que llamamos experiencia cumbre. En el enamoramiento, en momentos de profundo amor y éxtasis, al contemplar una obra de arte o un paisaje o también en un momento de peligro o de amenaza para la vida, se puede llegar a experimentar un estado que muestra cómo puede ser la vida. Es como si estuviéramos sobre la cumbre de una montaña, cambiaran todas las perspectivas y entráramos en contacto con nuestro verdadero yo. Aunque, luego, en la vida cotidiana, perdamos

este estado, la experiencia cumbre puede llegar a ser motor y guía para un mayor desarrollo.

Como seguramente ya habrás notado, este libro no ha sido escrito solamente para transmitir información. Más bien se podría decir que ambos, tú como lector y yo como autor, hemos entrado en contacto a través del texto y los ejercicios, un contacto que se parece mucho al proceso de Focusing. Yo, por lo menos, he ido cambiando mientras escribía y me he sentido muy a gusto contigo; espero que te haya ocurrido igual. Al leer la parte III, vas a pasar de nuevo por un proceso de aprendizaje, que está, sin embargo, estructurado de forma diferente y que vas a sentir también de distinta manera.

Pero antes de finalizar nuestro proceso, quiero que te lleves un pequeño viaje fantástico. No será significativo para todo el mundo, pero por muchas personas sé que este viaje por la fantasía puede hacer muy feliz y consolar en épocas bajas, si uno se deja llevar por él. Para mí, esta fantasía expresa de forma más fuerte y bella, la esencia del Focusing y del camino hacia la autorrealización. Quizás te pueda proporcionar una pequeña experiencia cumbre, que te refleje un poco el gusto que tiene el objetivo de tu desarrollo.

Viaje fantástico

Más adelante, puedes grabar el texto en una cinta. Pero también ahora, durante la «simple lectura», te pediría que despejes un espacio y sientas dentro de tu cuerpo. Luego, lee el texto lentamente e intenta que tu cuerpo vibre y experimente durante la lectura.

————— Despejar un espacio —————

Cuando hayas despejado un espacio, vuelve a abrir los ojos y lee el texto.

* * *

Imagínate que estás sobre un maravilloso prado verde. Aunque ahora hayas abierto los ojos para leer, los mantienes todavía cerrados en tu fantasía sobre el prado, y estás percibiendo más con los otros sentidos. Sientes la hierba blanda debajo de la cabeza, sientes los cálidos rayos del sol sobre tu piel, y también notas una brisa templada, que acaricia tu cuerpo. Si te concentras en tu nariz, puedes sentir el aromático olor de verano que tiene el prado y si escuchas con atención, oirás el piar de los pájaros, el rumor de las hojas al viento y también algunos grillos o abejas.

¡Te sientes tan a gusto y relajado! Sabes que estás de vacaciones, que no hay nada que hacer o terminar. Hoy puedes dejar tras de ti todas las preocupaciones y problemas y dedicarte sólo a disfrutar y descansar.

Pero, por mucho que puedas disfrutar de este prado —en algún lugar dentro de ti, en lo más profundo de tu cuerpo, sientes todavía una pequeña inquietud— todavía queda algo por hacer. Abres los ojos, miras

a lo largo del prado verde y ves un camino que serpentea por el prado y desaparece en un bosque que hay al fondo. Sientes que tienes que ir por este camino, que estás a la búsqueda de algo y que todavía queda alguna cosa por encontrar. Te levantas y vas por el camino, mirando ahora debajo de este arbusto, ahora detrás de esta otra mata, buscando algo que no sabes lo que es.

* * *

Y ahora llegas a un lugar, en el que la hierba ha dejado de crecer y puedes ver la tierra, marrón y desnuda. Descansas un poco, y desde lo más profundo de tu cuerpo llega el mensaje de que, de alguna forma, tienes que entrar en contacto con esta tierra. Queremos experimentar el poder curativo de la tierra y dejarnos purificar por ella. Siente dentro de tu cuerpo, de qué forma quieres entrar en contacto con la tierra. ¿Quieres sentirla simplemente con las manos, quieres restregártela por la cara o rebozar todo el cuerpo en ella? Haz en tu fantasía, lo que mejor te parezca y lo que sientas que es lo más apropiado para ti. Siente en tu cuerpo esta energía específica del elemento tierra.

* * *

Pero ahora vuelves a sentir esta pequeña inquietud y sabes que tienes que seguir. Sigues andando por el camino, vuelves a mirar debajo de arbustos y matorrales y, al fin, llegas a un pequeño riachuelo. Estás delante del río, contemplas el agua limpia y fresca, y vuelves a sentir que tienes que tomar nuevo contacto con la fuerza limpia y clarificadora de este agua. Quizás sólo quieras introducir tus manos en el río, o lavarte la cara, meter las piernas en el agua o sientes ganas de quitarte los vestidos y saltar adentro. Vas a poder sentir la fuerza curativa y refrescante que sale de este agua. El agua te rodea suavemente y toda tensión, toda enfermedad y toda oscuridad y tristeza salen de tu cuerpo y entran en él armonía, frescura, salud y un maravilloso bienestar. Permanece unos minutos en el agua y disfrútalo.

* * *

Pero también ahora vuelves a sentir que no debes quedarte aquí durante demasiado tiempo, sales del agua y ves al otro lado del río un fuego, junto al que te colocas y te secas. Aquí también sientes con tu cuerpo la fuerza curativa del fuego, que vuelve a ser distinta a la de la tierra y el agua. Cada vez sientes más en ti el ardor y la luminosidad, que quema toda la suciedad que todavía podía permanecer en ti. Tómate un tiempo para sentir esta fuerza.

* * *

Pero vuelves a sentir la pequeña inquietud, y te vistes y emprendes el camino. De nuevo, vas mirando debajo de matas y arbustos, todavía a la búsqueda de algo que no conoces.

El camino te lleva por un paraje esplendoroso, por bosques y vegas, por prados y campos, sobre los que ves trabajar a los campesinos. Les saludas y ellos te responden con alegría. Continúas andando y andando, el campo se ha envuelto, mientras tanto, en una luz dorada de tarde, y, finalmente, llegas ante una montaña. Sientes que ahora debes subir esta montaña. Y subes más y más alto, ves el bello paisaje con sus bosques, ríos y campos, cada vez más por debajo de ti —sigues subiendo más y más— el paisaje se va alejando y está ya muy lejos. Al fondo, se ven montañas, y si subes más todavía, verás en la lejanía un río dorado y una ciudad en sus orillas. Puedes ver las torres luminosas de sus iglesias y los tejados brillantes de las casas, y si subes más alto todavía, puedes ver, al fondo del todo, que el río desemboca en un océano.

¡Y te sientes tan maravillosamente libre y ligero! Una suave brisa te rodea y refresca; esta es la fuerza curativa del aire. Por encima de ti se expande un cielo azul de verano con un sol dorado y radiante, y ahora ya estás a punto de llegar a la cumbre y sientes que enseguida vas a encontrar lo que estabas buscando todo el tiempo. Subes los últimos metros y ya estás en la cumbre. Ante ti, ves una piedra grande, preciosa, mágica y sobre esta piedra se halla, en su forma maravillosa y perfecta, tu propio corazón. Deja que la imagen de este corazón salga de lo más profundo de tu cuerpo y contempla exactamente el aspecto que tiene. ¿Qué color y forma tendrá? Y sabes que esto es lo que has estado buscando todo el tiempo, durante toda tu vida, quizás a lo largo de muchas vidas. Lo que has estado buscando en todo lo que hacías y vivías y en este viaje —era tu propio corazón. Y te sientes rodeado por una profunda sensación de agradecimiento, de tranquilidad y de la felicidad de estar, por fin, en casa— de haber llegado.

* * *

Con cuidado y delicadeza, tomas tu corazón en las manos, lo colocas delante de tu pecho e intentas sentir su energía. Estás allí, con tu corazón en ambas manos, sobre la cumbre de una montaña: por encima de ti, el cielo azul con el sol dorado, debajo, el fantástico paraje con sus bosques y campos, y, en la lejanía, el río y la ciudad.

Y sientes que lo que debes de hacer ahora es introducir tu corazón, que tanto buscabas, dentro del pecho. No hace falta que pienses cómo hacerlo, tu cuerpo te lo dirá. Y ahora sientes tu corazón dentro del pecho, y puedes sentir la luz cálida que el corazón irradia en él, y cómo llena todo el pecho con ello. Y puedes sentir cómo se va expandiendo la irradiación, por tus brazos, tu cabeza, hacia la zona del estómago y, finalmente, por tus piernas y pies. Todo tu cuerpo se llena de esta luz nueva y maravillosa, que sale de tu corazón. Y sientes que esta irradiación puede salir de tu cuerpo y expandirse, hacia el paisaje, hasta la ciudad de la lejanía, hasta llegar a otras personas. Sientes que con esta irradiación puedes crecer y tocar y calentar todo lo que haya. Tienes el poder de hacer brillar todo lo que ves y tocas, y dejas lucir la fuerza de

tu corazón. En este momento, puedes sentir que eres importante para el universo y que necesita las irradiaciones de tu corazón.

* * *

E, igual que puedes expandirte, también puedes volver a tu cuerpo, allá arriba sobre la montaña. Y ves que a tu lado hay vestidos, que encajan, mejor que los viejos, con tu nuevo estado. Póntelos y mira qué aspecto tienes con ellos. Siente tu felicidad, tu agradecimiento, tu alegría y tu libertad. Y ahora pregúntate qué te apetece hacer. Tu fantasía no tiene límites, puedes imaginarte todo lo que desees ahora mismo. Quizás te gustaría visitar a personas a las que tienes un especial cariño, quizás quieras traer a ciertas personas a tu montaña, o tal vez sólo quieras pasear por el paisaje y probar tu nuevo estado. Sea lo que sea lo que quieras hacer, imagínatelo, vívelo y disfrútalo.

Parte III
GUIA
PARA REALIZAR FOCUSING
EN COMPAÑIA

INTRODUCCION

Esta «Guía para realizar Focusing en compañía» está escrita para que, con su ayuda, dos personas puedan aprender a hacer Focusing compartido. Por ello, el texto siempre está dirigido a ambos; los diversos ejercicios deben realizarse en pareja.

Sin embargo, esto no quiere decir que el texto no te aporte nada si lo lees a solas. Muy al contrario. Vas a volver a trabajar el mismo material que aparece en las partes I y II en forma comprimida, pero con un método didáctico completamente distinto. Para ello, se presuponen unos conocimientos básicos sobre Focusing y sobre Focusing dentro del contexto del carácter. Al experimentar cómo se desarrolla el Focusing en una relación terapéutica, vas a aprender a entender mejor todo el proceso de Focusing. Al principio, vas a aprender a desarrollar la confianza; más adelante, vienen ejercicios para aprender a seguir, en el papel del acompañante; posteriormente, incluiremos intervenciones de distintos tipos de terapia y, para finalizar, nos ocuparemos de posibles trastornos en la relación y viviremos todo el proceso de Focusing.

Aunque no tengas una persona con la que puedas realizar el programa, el estar viviendo la lenta construcción del proceso de Focusing, cambiará tu comprensión de éste, así como tu propia comunicación interna. Sobre todo al leer textualmente los numerosos ejemplos, el Focusing va a calar automáticamente en tu experiencia interna. Como en tu proceso interno también está el cliente, que es el cuerpo, y el acompañante, que eres tú, este programa, con sus muchos ejemplos de cliente y acompañante, podrá ser un buen entrenamiento para tu comunicación interna. A la vez, será un buen entrenamiento para poderte meter mejor en la piel de otras personas. Al aprender las capacidades del acompañante podrás meterte mejor en la piel de las otras personas y podrás escucharlas de forma más efectiva. Esto puede ser beneficioso en muchos ámbitos de tu vida.

Naturalmente, si lo lees solo, no podrás realizar los ejercicios prácticos. Léelos, de momento, preguntándote: «¿Cómo lo siento en mi cuerpo, cuando me imagino que estoy realizando este ejercicio con otra perso-

na?»). Esto ya te dará una pequeña impresión sobre ello. Si más adelante decidieras llevar a cabo este programa con otra persona, podrás experimentar los ejercicios de forma concreta y real.

Esta guía se ha formado a lo largo de años de experiencia, aprendiendo y supervisando ejercicios de Focusing realizados en compañía y encuentro que es una oportunidad muy buena para que personas que no tienen experiencia previa en terapia, aprendan a trabajar con otra persona. Por supuesto, también se puede empezar a hacer Focusing en compañía de otra forma, por ejemplo, sin todos esos «ejercicios en frío» que describimos en este programa. Pero eso sólo será posible si ya se tiene una experiencia previa en Focusing. Entonces también se podrá saltar en seguida hacia un trabajo semanal de Focusing. Este programa está pensado para las personas que todavía no se sienten capaces de realizar este salto, que aún se sienten inseguros o que, con ayuda de este programa, quieren comenzar de forma óptima una relación terapéutica conjunta. Este programa también podría ser una gran ayuda para un terapeuta profesional o para terapeutas que estén aprendiendo.

El Focusing en compañía se suele realizar a intervalos regulares —normalmente, cada semana—, y se realiza en dos sesiones, en las que, primero, la persona A será el cliente y la persona B, el acompañante, y, tras la pausa suficiente, se cambien los papeles. La mayoría de las personas que he dirigido en mis cursos para hacer Focusing en compañía, han estado trabajando una vez a la semana a lo largo de 1-2 años. Algunas parejas se veían una vez a la semana y sólo realizaban una sesión, con lo cual, a cada uno le tocaba ser cliente cada 15 días. Otros quedaban cada 15 días y hacían doble sesión. Cada pareja tiene que buscar hasta que encuentre aquello que mejor les vaya a los dos y les parezca lo más correcto.

Por supuesto, también se puede trabajar de forma que las personas sólo se encuentren cuando haya un problema; pero un trabajo regular es independiente de que haya algo que esté pesando u oprimiendo. Aunque se trabaje de esta forma irregular, sigue teniendo sentido utilizar este programa para comenzar a construir una relación terapéutica que funcione. Esta guía, con los diferentes ejercicios prácticos, está pensada para hacer una labor continuada. En este programa trabajamos con «ejercicios en frío», es decir, simulamos, en el papel del cliente, un problema, porque la meta del ejercicio es que el acompañante ensaye diversas estrategias. Por supuesto, habrá otro clima que en la situación real que se realice más adelante, en la que el proceso del cliente siempre estará en primer plano y el acompañante se acoplará a ello de las más diversas formas.

Por esta razón, hay muchas «parejas de Focusing» que han creído conveniente trabajar esta guía hasta donde puedan durante los fines de semana, y llevar a cabo las otras sesiones entre semana. Pero, por supuesto, es igualmente correcto realizar todo el programa en las sesiones semanales, para lo cual habría que contar con 12-20 días, dependiendo de la intensidad del trabajo.

Esta guía será útil para todas las personas que se hayan juntado con alguien y hayan decidido realizar un trabajo conjunto de Focusing. Seguramente habrá personas que desean realizar un ejercicio así, pero que no encuentran un compañero para realizar Focusing, y otros sentirán que el programa es muy exigente y preferirán trabajar consigo mismos en una terapia profesional. La gran mayoría de las personas, que sienten que este tipo de trabajo encaja con ellos, tiene experiencias positivas, que fomentan el crecimiento. La pequeña parte que no tiene experiencias tan positivas abandonará tarde o temprano la relación terapéutica, buscará otro compañero o preferirá una terapia profesional.

Considero igualmente beneficioso un trabajo de Focusing en compañía que una terapia profesional. A veces, el Focusing llevará a la persona hacia una terapia profesional y a veces, se realizará como complemento a la terapia. En la mayoría de los casos, permanecerá como un trabajo independiente, donde, naturalmente, podrán ayudar y enriquecer el proceso que está siguiendo la «pareja» todo tipo de grupos de autoexploración, cursos de trabajo del cuerpo y la respiración y cursos de ampliación de la conciencia.

Una gran ventaja de este trabajo es, naturalmente, de tipo financiero, lo que no es de despreciar. Muchas «parejas de Focusing» de nuestro Proyecto de Hamburgo pudieron experimentar durante años en una simbiosis positiva, procesos que si no, sólo hubieran sido posibles en una relación psicoanalítica, que muchos no se hubieran podido permitir. Otra ventaja que tiene el Focusing en compañía frente a otros métodos, es la experiencia de asumir tanto el papel del cliente como el del acompañante. Esto lleva a otro tipo de experiencias que la simple relación terapeuta-cliente. También conllevará, seguramente, más dificultades y más trabajo, pero el beneficio será mayor. Se aprende no sólo a recibir, sino también a dar. El efecto que puedan tener estos ejercicios sobre la vida de las dos personas dependerá tanto del proceso de aprendizaje como acompañante como del proceso como cliente. El Focusing en compañía es más que una terapia, es la experiencia emocionante de una relación terapéutica entre dos personas que se encuentran a un mismo nivel.

Toda persona que esté dispuesta a trabajar contigo este programa y que haya decidido entrar en una relación de Focusing, será un compañero válido. Tendría que haber una simpatía de fondo, pero no importa si en la vida cotidiana se tienen puntos en común o no. La solidaridad en un trabajo conjunto es algo que une más que lo que normalmente denominamos simpatía. Con el trabajo se desarrollará cada vez más una profunda confianza, aceptación y respeto hacia el otro.

¿Pueden realizar Focusing matrimonios o parejas de novios? En principio, sí, y si sale bien, puede significar un gran enriquecimiento para la relación. He visto disolverse, en una sesión de Focusing, conflictos que duraban años. A veces, este trabajo es demasiado difícil para las dos personas, sobre todo, si hasta entonces ha faltado apertura, autenticidad y comprensión. Entonces será más fácil buscarse un com-

pañero de Focusing que no esté tan cercano en la vida cotidiana. Pero esto tiene que probarlo cada grupo por sí mismo.

El Focusing en compañía puede convertirse tanto en parte integrante de la propia vida, que algunos de los participantes de nuestro Proyecto de Hamburgo han formado una «comunidad de Focusing». Aparte de sesiones conjuntas de todo el grupo, el Focusing en compañía es una parte importante de la vida en común, en donde, con el tiempo, cada miembro del grupo ha hecho Focusing con todos los demás.

Puede ser igualmente beneficioso juntarse con otros grupos de Focusing en compañía, realizar juntos este programa y hacer más adelante supervisiones mutuas. El intercambio de experiencias entre los distintos grupos y la sensación de pertenecer a un contexto más amplio, pueden ser de gran ayuda para el trabajo.

La forma con la que se enseña Focusing en este programa —con un ejercicio inicial de relajación, con un ritual final, utilizando el masaje respiratorio y con la posible referencia a los sistemas de creencias básicos— tiene un estilo propio, que se ha ido formando en nuestro proyecto de Hamburgo. El Focusing en compañía puede tener esta estructura, pero no tiene por qué, y cada grupo que utilice este programa como punto de partida para su trabajo, podrá desarrollar más adelante un estilo propio que encaje con ambos integrantes. No queremos crear un método nuevo que luego se utilice como modelo y se imite. Más bien se pretende proporcionar un punto de partida para el trabajo de dos personas que más tarde desarrollarán un estilo y un movimiento propios.

1.^a SESION: LA RELACION CON EL OTRO EN FOCUSING

El siguiente texto trata sobre la cuestión de cómo debería ser una relación de ayuda terapéutica, y en qué se diferencia una relación de este estilo de una relación normal.

La meta de esta primera sesión es que ambas personas hablen sobre el futuro trabajo. Primero, los dos leerán el texto e intercambiarán impresiones y pensamientos con ayuda del ejercicio que se describe al final. Si ambas personas ya conocen el texto, el ejercicio del final se puede realizar también al principio de la 2.^a sesión.

La meta de la relación de Focusing es ayudar al otro en su autoexploración

Es bueno ser conscientes del objetivo por el que las personas establecen un tipo de relación. Una «pareja de Focusing» tiene desde el principio la meta de ayudarse mutuamente en su *desarrollo personal*. En las relaciones amistosas normales, ocurre muchas veces que tenemos el deseo y la capacidad de ayudar al otro, pero rara vez este deseo ha sido la razón por la que hemos establecido esta amistad. Normalmente, las relaciones se crean por atracción, simpatía, enamoramiento, sensación de cercanía o por afinidades de intereses. Suele haber necesidades, cuya satisfacción esperamos obtener con la relación. Queremos que el otro nos confirme, nos dé amor, experimentar con él cercanía, calor, placer, aventura o relajación. Si se satisfacen las necesidades de los integrantes de la relación, ambos estarán felices y satisfechos. Si no ocurre esto, habrá las conocidas dificultades, frustraciones y desilusiones de la relación.

Con nuestro compañero de Focusing no entramos en una relación que tenga como finalidad la *satisfacción mutua de necesidades*. Si nos sentimos solos, nuestro compañero de Focusing no nos servirá para quitarnos la soledad, sino que, con su ayuda, sentiremos la soledad de

forma más clara y consciente y trabajaremos con ella. Si nos sentimos no queridos, no esperaremos olvidarlo o tapanlo con una charla agradable, sino que, con la ayuda del otro, exploraremos más a fondo esa parte de nosotros, la sentiremos y la viviremos. La meta principal de la relación de Focusing es la de ayudar al otro a vivirse más clara y conscientemente, sentirse y, así, disolver bloqueos internos y ampliar el *espacio interno*. Estamos, pues, completamente a disposición del espacio interno del compañero y le ayudamos a experimentarlo de forma más consciente y, con ello, a cambiarlo. La forma con la que repercutirá este cambio en su vida y si puede satisfacer sus necesidades, eso será asunto suyo.

Nuestra propuesta de encontrarse una vez a la semana es una gran ayuda para este tipo de relación. Puede ocurrir, de vez en cuando, que ambos compañeros se encuentren en la vida cotidiana, quizás también se podrán ayudar y apoyar en el plano material y práctico, pero no hay que olvidar nunca, que la meta principal y común es ayudar a explorar la *vida interior*. Todo lo que dificulte poder alcanzar esta meta, debería abandonarse. Nuestra relación de Focusing debe exigir, en gran medida, conciencia y aceptación mutua. Esto significa que prescindiremos de actuar, es decir, de desahogar nuestras necesidades en la relación de Focusing, pero que aprenderemos a contemplarlas y vivirlas de forma más consciente.

Con ello, nuestra relación de Focusing se pone como objetivo la ampliación de la conciencia. Se podrían utilizar otras expresiones, como: desarrollo de la personalidad, eliminación de la coraza muscular y caracterial, aumento de la capacidad de observación, ayuda en el desarrollo espiritual. Así, la relación de Focusing se parece a un *espacio para meditar*, en el que nos apartamos de todo ruido y de la vida cotidiana, para poder contemplar el propio interior en silencio, seguridad y calma. Tenemos que pasar de una actitud de acción y actuación a una de inactividad y observación. De esta forma, no es nuestra meta ayudar al otro para que su vida sea más agradable, ayudarle materialmente, consolarle o disuadirle de sus sentimientos negativos. Es nuestra meta, *ofrecerle un lugar seguro*, confiado y consciente, en el que pueda vivir y contemplar todo lo que sea importante para él.

En este tipo de relación veremos que, precisamente en el papel del acompañante, tendremos cada vez más la actitud del *afecto sin necesidad*. Aprenderemos cada vez más, a aceptar al otro, tal y como es, cosa que nos resultará más fácil de conseguir en esta configuración que en la vida cotidiana.

Como el factor principal de nuestras relaciones cotidianas es la necesidad, siempre habrá roces y falta de aceptación. Pero, como compañero de Focusing, podemos comprender y aceptar muchas cosas del otro, que no podríamos aceptar como esposos, hijos, padres o amigos. Igual que, en nuestras sesiones, creamos un lugar de mayor conciencia, creamos también un espacio, en el que es posible un mayor grado de aceptación que en la vida cotidiana.

Como no esperamos nada de nuestro compañero de Focusing y tampoco nos importa si el otro tiene una u otra forma de ser, podemos asumir y transmitir realmente, que le aceptamos y queremos tal y como es, de tal forma que tendrá completa libertad para desarrollarse como mejor le parezca. No pretendemos empujarle hacia una u otra dirección. Más bien le acompañamos en su viaje, para que se pueda sentir seguro y acogido.

Pero la *meta* del viaje le pertenece a él solo.

La siguiente imagen es un buen reflejo de una relación de Focusing: una relación normal se podría representar de tal forma, que las dos personas están *frente a frente*, se miran y dependen el uno del otro, mientras que en la relación de Focusing, ambos están *lado con lado*, se toman de la mano y contemplan la meta conjunta. Esta es el aumento de la conciencia y el crecimiento de la personalidad, algo, bajo lo cual se colocan los dos y que obliga a ambos.

En nuestras sesiones de Focusing, trabajamos con papeles fijos

Mientras que en una conversación normal nos movemos constantemente entre la escucha y la propia expresión, es decir, la conversación va del uno al otro, diciendo a veces el uno una cosa y escuchando el otro y viceversa, en las sesiones de Focusing trabajamos con papeles fijos.

En la primera sesión, A es el cliente y B el acompañante; en la segunda sesión se cambian los papeles. Esta división de los papeles posibilita que el cliente tenga el tiempo suficiente para explorarse, y no se sienta distraído por las manifestaciones del otro. Naturalmente, el acompañante no está mudo, sino que participa activamente en la conversación. Pero lo hace de una forma que *no interrumpe* el proceso del cliente, sino que lo estimula. Más adelante estudiaremos la forma de hacerlo.

Para que pueda cambiar y moverse algo de forma natural en el interior del cliente, es muy importante que, durante un tiempo bastante largo, sea él el «personaje principal». Aunque, siguiendo los pasos del Focusing, ya se puede notar un cambio al cabo de 5 - 10 minutos, es importante para nuestro trabajo, que el cliente disponga de *40 minutos*, sólo para él. Solamente entonces es cuando se tiene tiempo de contemplar con seguridad y calma los temas problemáticos, difíciles o amenazantes.

Para la mayoría de las personas, esto será, de momento, una experiencia completamente nueva. Se dispone de todo el tiempo para uno mismo, el acompañante, simplemente, está ahí y se puede hacer lo que se quiera. Se puede explorar un problema, se puede sentir dentro del cuerpo, o se puede no hacer nada y estar en silencio. ¡Y el otro no se va! Permanece junto a nosotros con toda su atención, independientemente de lo que hagamos. Esta experiencia también es completamente distinta a estar solos en la cama y sentir el cuerpo. La *presencia de otra persona*, aunque ésta sólo escuche en silencio, intensifica en gran medida nuestra experiencia y nuestro proceso de Focusing.

Una conversación normal con un constante cambio de escucha y expresión personal puede ser también muy fructífero y enriquecedor.

Algunas de estas conversaciones hasta nos pueden aportar más que nuestras sesiones de Focusing. Pero si contemplamos nuestras sesiones como situaciones de aprendizaje, en las que nos entrenamos para escucharnos a nosotros mismos de forma efectiva, manejar nuestro proceso interno y elaborar soluciones por nosotros mismos, entonces esta disposición, con su reparto de papeles cliente-acompañante, es muy superior a la conversación normal.

El Focusing se convierte así en una *meditación en compañía de otro*, en la que me puedo ocupar de mi proceso durante un tiempo largo y sin interrupciones ni distracciones. Mi acompañante es mi compañero de viaje, que me da seguridad, protección y aceptación y que me puede ayudar en muchos puntos en los que yo mismo interrumpo e imposibilito mi proceso.

Nuestras sesiones de Focusing se llevan a cabo regularmente durante un espacio de tiempo largo

En nuestros contactos normales, suele ocurrir que nos vemos con el otro cuando nos sentimos con ganas para ello. A veces será más frecuentemente, otras menos. Si nos entendemos bien con el otro, nos veremos más; si estamos enfadados o tenemos otros sentimientos negativos hacia él, nos veremos menos o nada.

Este turno arbitrario daría demasiada poca seguridad a nuestro trabajo de Focusing. Por ello, nos encontramos *regularmente* para realizar nuestras sesiones, en un espacio de tiempo previamente establecido, y eso, *independientemente* de cómo nos sentimos. En nuestro Proyecto de Hamburgo nos veíamos durante un año una vez por semana, y después, los grupos se encontraban a voluntad, y muchos mantuvieron el ritmo semanal.

Esta *promesa segura* para un espacio de tiempo concreto, es muy importante por diversas razones. Por un lado, un acuerdo de este tipo aporta la seguridad necesaria para implicarse de verdad en un proceso terapéutico. Porque, de sesión en sesión, nos vamos metiendo en un progresivo proceso de apertura, que sigue leyes propias. A veces, es necesaria una sesión frustrante o que aparentemente no aporta nada, para que en la siguiente sesión haya una ruptura. A veces necesitamos varias sesiones, que más adelante pueden unirse en un mosaico completo. A veces, tenemos que trabajar primero nuestra resistencia y obstinación, para que, en una sesión posterior, aparezca lo que había detrás de ello. Todo esto tiene su propio ritmo y sus leyes, y la mejor forma de respetarlo es por medio de la regularidad.

Hay otro efecto que se pretende alcanzar con este acuerdo: las dos personas tienen la seguridad de que *el trabajo continuará*, aunque tengan sentimientos negativos o malos respecto al otro. Odio, rabia, desilusión, frustración y otros sentimientos negativos hacia el acompañante o hacia el cliente, son a veces propios de una relación terapéutica. Más adelante

sabremos cómo manejar estos sentimientos. De cualquier forma estos sentimientos se pueden dar y para ello es importante saber que por eso no se debe interrumpir el trabajo ni romper la relación. Es decir, le aseguramos al otro que nos quedaremos con él, *independientemente de cómo nos sentimos*. Esto da una gran seguridad, que no solemos tener en las relaciones cotidianas. En éstas solemos separarnos cuando aparecen el odio, el enfado o la insatisfacción. Pero los *sentimientos* no son una base suficientemente fiable para nuestro Focusing. Lo que necesitamos es una decisión, un acuerdo, contrato o promesa, como queramos llamarlo.

Algunas grupos de Focusing se dan cuenta de que para ellos es conveniente verse siempre **el mismo día de la semana y a la misma hora**. El inconsciente parece adaptarse a una cita regular de este tipo. En los días anteriores a la sesión, se piensa más intensamente sobre los problemas, se conversa mentalmente con el otro o, en la noche anterior a la sesión, se sueñan cosas especialmente relevantes e intensivas.

Es difícil evitar que, de vez en cuando, se tenga que anular o atrasar una sesión, pero habría que ser conscientes de que estos cambios repercuten mucho más en la mente de las dos personas que atrasos de encuentros o citas normales. Nuestro inconsciente participa intensamente en este tipo de trabajo, y la anulación o hasta la tardanza de uno de los miembros puede despertar frustraciones o desilusiones de la primera infancia. Los dos compañeros no deberían temer hablar sobre estos sentimientos, por muy «hipersensibles» o «inapropiados» que parezcan.

El que en una relación de Focusing nos sintamos verdaderamente seguros y acogidos, no es cosa del **propósito consciente**, sino que depende fuertemente de procesos inconscientes. Por ejemplo, puede ocurrir que la noticia de unas vacaciones, que comienzan tres semanas más tarde, lleve a que el cliente ya no pueda o no quiera introducirse profundamente dentro de sí mismo. Por mucho que la cabeza diga que todavía quedan tres semanas para las vacaciones, su inconsciente, es decir, la totalidad de su organismo, parece ya no sentirse seguro del todo ante esta idea.

Actitudes deseables para el papel del «acompañante»

Existen experiencias sacadas de la psicoterapia profesional, en las que se refleja cuál ha de ser la relación entre cliente y terapeuta, para que ésta sea beneficiosa para el desarrollo del cliente. Nos vamos a ocupar aquí *de las actitudes del terapeuta*, que son condicionantes para una terapia exitosa. No queremos, sin embargo, que te sientas presionado por ello. Para nuestro trabajo no es necesario saber adoptar desde un principio y de forma óptima, esta actitud. Como veremos más adelante, el trabajar regularmente con el compañero ayuda por sí solo a introducirnos cada vez más en estas actitudes.

Carl Rogers, el fundador de la terapia centrada en el cliente, se ha ocupado explícitamente de cómo debería ser una relación que ayudara al cliente a desarrollarse y crecer. Mientras que, para Gendlin, es el

proceso intrapsíquico del cliente el que está en primer plano, para Carl Rogers lo definitivo es la relación entre el terapeuta y el cliente. Para Rogers, el éxito de una psicoterapia no depende tanto de la respectiva escuela, sino del *tipo de relación* que existe entre el cliente y el terapeuta.

En este programa de aprendizaje de Focusing en compañía, ambas cosas son importantes: el *proceso intrapsíquico del cliente*, para el que vale todo lo que hemos dicho en la primera parte sobre los pasos del Focusing, y para el que son de suma importancia las intervenciones, de las que hablaremos más tarde. Por otro lado, es igualmente importante la *relación entre terapeuta y cliente*, y sobre ésta trataremos de igual forma con diversos ejercicios e intervenciones.

¿Cuáles son, entonces, las tres posturas básicas que debe tener un terapeuta respecto a un cliente?

Autenticidad

El acompañante tiene que ser auténtico y congruente, es decir, no debe actuar de fachada, ni ser distante o artificial, sino abierto y permeable. Tiene que estar abierto a sus propios sentimientos, debe ser sensible para notar lo que ocurre dentro de él, aunque no tenga que explicarlo todo.

Esta variable de la autenticidad no es algo que podamos o debemos ensayar y aprender como una destreza. Es más bien la *expresión de nuestro desarrollo global*, lo conscientes y permeables que seamos con nosotros mismos, lo bien que nos conozcamos y cuánto desconocido llevamos todavía dentro de nosotros. Esta variable aumenta más el conocimiento de sí mismo, realizando una autoterapia y teniendo experiencia en el papel del cliente, que haciendo un esfuerzo especial en el papel del acompañante.

¿Qué significa esto para nuestro Focusing en compañía? En primer lugar, deberíamos de ser conscientes de que, aunque la autenticidad y la permeabilidad puedan ser nuestros objetivos, nosotros, como cualquier otra persona, sólo estamos *de camino hacia esa meta*. Todos tenemos nuestras manchas oscuras, nuestras áreas incompletas y nuestras costras y podemos ser tan auténticos como nos sea posible en cada momento. Por otro lado, podemos confiar en que, gracias a nuestras sesiones en compañía, aumentará cada vez más la autenticidad de los dos miembros.

Precisamente porque cada uno se abre y se muestra en el papel del *cliente*, se le quita hierro a una posible conducta falsa y de fachada del *acompañante*. Además, en la experiencia como cliente, nos vamos abriendo más y más hacia nuestro interior y somos, por lo tanto, cada vez más transparentes y auténticos, lo que repercutirá, a su vez, en el papel del acompañante.

Calor emocional

El acompañante tiene que querer y apreciar de verdad al cliente.

Tiene que saber aceptarle, tal y como es y saber irradiar un afecto incondicional. Tiene que estar dispuesto a introducirse completamente

dentro del mundo del cliente y ver la vida a través de sus ojos. Tiene que tener la capacidad de ser alguna vez, completamente «el otro».

Esta formación de dos personas también es una ayuda óptima para conseguir esta segunda variable. Pocas veces he experimentado tanto afecto, aceptación mutua y valoración como en los grupos en los que se practicaba el Focusing en compañía. Como experimentamos repetidamente en el papel del cliente, lo sensibles y fáciles de herir que somos, cuando uno se encuentre haciendo de acompañante, se esforzará más en tratar al otro con cuidado y cariño, porque sabe por propia experiencia lo que necesita un cliente.

Cuando se ha podido disfrutar durante una hora, como cliente, de la atención y comprensión del otro, uno se siente muy agradecido la mayoría de las veces y se siente empujado a devolver más adelante la comprensión y el afecto.

Aunque al haber dos personas se garantiza que la aceptación mutua y el calor emocional crezcan cada vez más, ello no deja de ser un proceso de crecimiento que atravesará *altos y bajos*. En cualquier relación de Focusing vendrán tiempos en los que no se podrá aceptar y comprender al otro, tal como éste lo necesitaría. Entonces nos tendremos que enfrentar a ello, por ejemplo, utilizando un procedimiento de Focusing para aclarar estos sentimientos discordantes, con una conversación con la otra persona durante o después de la sesión de Focusing o a veces también, con una conversación clarificadora en presencia de un tercero o de un grupo. Más adelante veremos con mayor amplitud las diferentes formas de proceder en momentos de dificultad.

Con un proceso de esclarecimiento de este tipo nos haremos conscientes de los bloqueos que nos están impidiendo comprender al otro. Y la mayoría de las veces, esto tiene que ver con algo que no podemos aceptar *de nosotros mismos*. Si nos resulta difícil aceptar y comprender una cualidad concreta en otra persona, esto querrá decir que tenemos la misma cualidad en nosotros y que la estamos negando. Las personas que nos ponen nerviosas y que nos dificultan la vida, son, podríamos decir, nuestras propias partes indeseadas que están reclamando así la atención sobre sí. Si, enfrentándome a ello, aprendo a aceptar y comprender una parte indeseada de mi compañero de Focusing, aprenderé al mismo tiempo, a aceptar más esa parte *en mí mismo*. Así, también puedo aprender mucho sobre mí mismo asumiendo el papel del acompañante.

Empatía

La tercera variable beneficiosa para la relación terapéutica es la variable empatía, es decir, la capacidad de sentir con la otra persona. El acompañante tiene que tener la capacidad de *comprender la vida interior* de la persona y de saber expresar esta vida interior. Tiene que saber transmitir al cliente que le ha comprendido.

Esta es una variable muy importante. Mientras que las dos primeras, autenticidad y calor emocional, son variables que pueden crecer, que se pueden desarrollar en la relación, esta variable de la empatía puede ser

entrenada y ensayada. Cada vez que, en una conversación, nos convertimos completamente en el otro, le escuchamos y nos metemos tanto en él, como si fuéramos él mismo, estamos ejercitando esta empatía. Es muy importante que *uno mismo* esté vacío, que olvide los propios pensamientos, opiniones y valores y que vea las cosas a través de los ojos del otro.

Esta capacidad para comprender va a ser beneficiosa para todos los contactos sociales, y, en las conversaciones normales, escuchar y empatizar se turnarán con sentir dentro de uno mismo y expresarse.

En cada sesión de Focusing en la que hagamos de acompañante, volvemos a ejercitar esta capacidad de comprensión; en la cuarta sesión nos dedicaremos más fondo, por medio de ejercicios, a la comprensión empática y la escucha activa.

Es bueno conocer estas tres variables necesarias para una relación de ayuda terapéutica. Ahora sabemos cómo podría ser una relación ideal y conocemos el objetivo que anhelamos. Pero, en la práctica, esto no debería llevarnos a sentirnos presionados e intentar ser perfectos en las tres variables. Basta con que seamos nosotros mismos e intentemos hacerlo lo mejor posible como acompañantes. Constantemente vamos obteniendo feed back sobre si nuestra conducta está ayudando al otro o no, y así nos hallamos en un continuo proceso de aprendizaje, en el que crecerán cada vez más nuestra autenticidad, aceptación y comprensión.

Actitudes deseables para el papel del cliente

Cuanto más contacto sentido tenga el cliente con su interior y con su cuerpo, más beneficiosa será para él la sesión de Focusing. Si, por lo tanto, el cliente domina el Focusing individual, tal y como se describe en la parte I, no le costará tener una actitud de concentración aceptante y sensible. Si esto le resulta difícil, el acompañante le podrá devolver, con sus intervenciones, a esta actitud básica. Como en la parte I ya hemos descrito casi todo sobre la actitud apropiada respecto a la propia experiencia interna, solamente esbozaremos los puntos más importantes.

• *Trabajamos con un estado de conciencia parecido a la meditación, al que llamamos «atención corporal interna»*. Para alcanzar este estado, tenemos que dirigir la atención hacia dentro y olvidarnos del exterior. Por ello, trabajaremos tumbados y con los ojos cerrados. Muchas veces, al principio de la sesión, el cliente explica algo con los ojos abiertos, para desahogarse, calentarse y despejar un espacio. Cuando pasa a la *sensación interna*, el cliente se tumba. Para entrar en esta sensación interna, es muy beneficioso el ejercicio inicial de relajación, que describiremos más adelante.

• *En el estado de atención interna, funcionamos más despacio*. En el momento en que comencemos a hablar rápidamente, podemos estar seguros de que hemos abandonado este estado. Por ello, el cliente debería de tener como norma, hacer pausas al hablar, sentir hacia dentro del cuerpo y percibir y aceptar la respiración.

• *En el estado de atención interna, nos identificamos con nuestro «observador»*. No *somos* nuestros sentimientos, sensaciones corporales y pensamientos, sino que *tenemos* estos sentimientos, sensaciones corporales y pensamientos. Nos identificamos con la parte nuestra, que está observando y contemplando. Nos identificamos con nuestro «centro de percepción y voluntad». Si esto nos resulta difícil, el papel del acompañante será especialmente importante. Por el simple hecho de observarnos, sobre todo, si escucha y sigue de forma activa, nos está ayudando continuamente a percibir nuestros procesos internos desde la distancia adecuada.

Para nuestro trabajo práctico, es bueno saberlo todo sobre la atención corporal interna, pero es mejor dejarla en segundo plano y, de momento, olvidarla durante la sesión. La mejor postura es hacernos completamente *inocentes*, escuchar hacia dentro y, simplemente, sentir lo que llegue. Por supuesto que también podemos escoger un tema para trabajarlo. Pero tras haber descrito brevemente el problema, escucharemos hacia nuestro interior, intentaremos entrar en contacto con nuestro felt sense y seguiremos todo lo que venga por sí mismo. Si nos perdiéramos con nuestros pensamientos, nuestro acompañante nos tendrá que dirigir hacia una atención corporal y hacia *el interior de nuestro cuerpo*. Es decir, como clientes, no tenemos que pensar en todo, sino que describiremos lo que surja y nos dejaremos ayudar por nuestro acompañante.

Con el tiempo, tendremos cada vez más confianza en el papel del cliente. Confianza hacia el acompañante y confianza frente al propio proceso. Hay que saberse abrir cada vez más al acompañante, experimentar cada vez más, que se puede mostrar de uno mismo lo que se quiera, aunque parezca vergonzoso e inaceptable. El lo aceptará y comprenderá.

Cada vez tendremos más confianza en nuestro propio proceso, y notaremos una sensación cada vez más aguda, de que hay un «hilo conductor» que atraviesa y dirige nuestras vivencias. A veces, se hacen rodeos mentales, a veces hay que aclarar primero una cosa, antes de que pueda aparecer claramente. Muchas veces se tendrá, en medio del proceso, una sensación de falta de orientación o sentido. Al final de una sesión, sin embargo, podremos ver con cuánto sentido ha discurrido el transcurso de la sesión y con cuánta sabiduría nos ha guiado nuestro propio proceso interno. Algo se ha *desplegado* en nosotros.

Y de la misma forma con la que, en la sesión, aprendemos a confiar y seguir a nuestro proceso interno, también aprenderemos, con el tiempo, a confiar a lo largo de toda nuestra vida, en este proceso, este «hilo conductor». Aquí también se quiere desplegar algo, que, la mayoría de las veces, cobra sentido tras bastantes complicaciones y faltas de claridad.

Fenómenos de transferencia durante el Focusing en compañía

La expresión «transferencia» significa que el cliente *proyecta sobre el terapeuta*, en el aquí y ahora, sentimientos que experimentó de niño

frente a sus padres. Un cliente con un padre autoritario sentirá al terapeuta como autoritario, aunque, en realidad, éste sea exactamente lo contrario. Si de pequeños nos hemos sentido rechazados, experimentaremos lo mismo frente al terapeuta. Básicamente, tenemos la tendencia a reconstruir una y otra vez nuestras antiguas experiencias y los sistemas de creencias que de ellas resultan (ver parte II).

La transferencia ha sido resaltada sobre todo por el psicoanálisis, que la utiliza como medio de ayuda para el trabajo terapéutico. En las relaciones *unilaterales* entre terapeuta y cliente suelen aparecer fenómenos de transferencia, que las diferentes escuelas terapéuticas valoran y utilizan de distinta forma.

¿Qué ocurre en este caso, con nuestro Focusing en compañía? Por un lado, por supuesto, también se dan fenómenos de transferencia. Todos nosotros llevamos nuestra infancia con nosotros y nuestras relaciones sociales están mayormente marcadas por nuestras *experiencias de la infancia*. Así, ocurre muchas veces que, al estar en una postura tumbada y débil, el cliente tiene sentimientos que asocia al acompañante, y que tienen su origen en sentimientos vividos con la madre, el padre o los hermanos.

Por otro lado, en el Focusing en compañía experimentamos estos sentimientos dentro de un contexto diferente al de la relación terapeuta-cliente. A causa de la relación unilateral, se provoca frecuentemente una identificación con los sentimientos de transferencia, y el cliente se queda estancado muchas veces en ello y no avanza. Pero no hay ningún cliente que pueda quedarse estancado si intercambia los papeles con el terapeuta, si éste se tumba a su vez, se abre y el cliente tiene que hacer de acompañante.

En este intercambio de papeles que tiene lugar durante el trabajo en compañía, nos daremos cuenta de que estos sentimientos de transferencia sólo ocurren *cuando el cliente está en postura tumbada* y que el acompañante puede tener, en su papel, sentimientos paternos o maternos respecto al cliente. Los sentimientos de transferencia pueden ser relativizados con mayor facilidad y ser percibidos sólo como *una* parte de la persona.

En las sesiones en compañía *aceptamos* los sentimientos de transferencia, trabajamos y jugamos con ellos, para llevar adelante el proceso, pero no los tomamos tan en serio, que se queden unidos a la persona del acompañante. Son posibles sensaciones, que podemos experimentar en su presencia. Más adelante, aprenderemos también a hacer, como acompañantes, de padre y de madre de nuestro cliente, cuando éste se halle «dentro de su niño». Pero ambas personas serán conscientes de que se trata sólo de un juego.

Según mi experiencia, el trabajar con un compañero *refuerza al yo adulto* más que la relación terapéutica unilateral. El sentido de la realidad y la conciencia de la propia responsabilidad se hallan presentes en mayor medida, porque la ayuda y el dejarse ayudar se van intercambiando.

Si el trabajo con el otro transcurre positivamente y ambas personas trabajan a gusto durante un tiempo largo, entonces experimentaremos de nuevo con nuestro compañero de Focusing algo así como una relación positiva madre-hijo. En esta simbiosis positiva, volverán a aparecer todos

los sentimientos negativos y dolorosos que asociamos en nuestra infancia a la relación simbiótica que teníamos con nuestra madre, pero la base será esta vez una sensación positiva de seguridad, confianza, calma, tiempo, aceptación, respeto y libertad.

Vista de esta forma, una relación a largo plazo de Focusing en compañía puede llegar a ser una nueva experiencia de *confianza primaria*, sobre todo si en nuestra infancia no hemos podido aprenderla de forma óptima. Esta actitud «maternal» es denominada muchas veces por los terapeutas de Focusing, «*holding*». Nuestra actitud como acompañantes es como si tomáramos al cliente en nuestros brazos, sosteniendo su espalda, pero dándole libertad hacia delante. Puede ser muy útil acordarse de nuevo de esta imagen cuando nos sintamos inseguros en nuestro papel de acompañantes y no sepamos qué hacer.

Intercambio de sensaciones que haya suscitado la lectura del texto

Esto ha sido un resumen sobre las experiencias que tuvimos mis grupos y yo al aprender y practicar Focusing en compañía. Nuestras experiencias os pueden facilitar el trabajo, pero tendréis experiencias propias, que serán únicas y que pueden ser diferentes de las nuestras. Lo que aquí os contemos no os va a ahorrar vuestro proceso de aprendizaje; solamente os puede ayudar a introducirnos en el tema y, tal vez, a disminuir en algo vuestra inseguridad.

¿Cómo os sentís después de haber leído el texto anterior? ¿Os sentís lo suficientemente seguros como para empezar ya? Quizás todavía no. Tal vez os resultará más fácil, si intercambiáis opiniones sobre cómo os sentís y lo que pensáis. Para ello, podéis servirlos del siguiente ejercicio:

Ejercicio

Los dos miembros de la «pareja» se sientan frente a frente y se van mirando a los ojos durante todo el ejercicio. Empieza la persona A, dice la primera de las frases incompletas y la termina con lo primero que se le ocurra. Si no se le ocurre nada, vuelve a decir la frase, quizás una tercera vez y entonces la termina. Este procedimiento pretende que A esté hablando todo el rato y no se produzcan pausas. De esta forma, nos encontraremos muchas veces con informaciones que quizás no obtendríamos normalmente. La persona B se limita a escuchar en silencio. Cuando la persona A haya terminado todas las frases, tomándose para cada una aproximadamente 3 minutos, se cambian los papeles.

Las frases incompletas son

1. «Lo que espero de nuestra relación de Focusing, es.....»
2. «Lo que temo, es.....»
3. «Mis mayores miedos son.....»
4. «Mis sueños más atrevidos son.....»
5. «Sería una ayuda para mí, si.....»

2.^a SESION: CONOCERSE

A continuación, os voy a describir cuatro ejercicios, que os servirán para entrar más en confianza el uno con el otro. Con ello, tendréis vuestras primeras experiencias sobre lo que supone comunicarse cosas, escucharse mutuamente y también conocerse en el plano no verbal. Se trata de los ejercicios «Album de fotos», «Meditación con los ojos», «Masaje respiratorio» y «Temblor de brazos». Estos ejercicios se pueden realizar en el transcurso de una sola sesión, pero ésta puede llegar a hacerse bastante larga y cansada; también podéis repartirlos a lo largo de dos o más sesiones.

Album de fotos

Este ejercicio consiste en que las dos personas lleven sus álbumes de fotos o fotografías de su infancia y juventud. Cada uno le explicará al otro, por medio de las fotografías, el transcurso de su vida. Tomaros para ello todo el tiempo necesario, de forma que cada uno pueda ser el personaje principal durante una hora, más o menos. Con este ejercicio, ya podéis comenzar a familiarizaros con el reparto de papeles. El que habla es el «cliente» y tiene una hora de tiempo. El que escucha es el «acompañante», que se adaptará lo mejor posible al cliente.

Para el cliente, ésta será una buena oportunidad para experimentar lo que significa comunicar algo durante un tiempo prolongado a un acompañante. ¿Cómo se siente esto? A veces, el cliente puede notar que, mientras está hablando, siente algo en su interior. Esto ya lo podrá utilizar para hacer Focusing sobre sus sensaciones internas. Este ejercicio ofrece con frecuencia la oportunidad de sacar a la luz aspectos vergonzosos, oscuros o desagradables de la propia vida. A veces, llama la atención que hay un tema básico que se extiende a lo largo de toda la vida y que se ha ido manifestando de diferente forma en las distintas épocas de la vida.

Para el que escucha, este ejercicio puede ser una primera experiencia de escucha prolongada y de adaptación a la otra persona. Es normal ser curioso, preguntar y pedir una explicación más precisa, si todavía no se ha entendido algo. Pero el proceso del que explica debe estar en primer plano. Nuestras preguntas no le deben distraer de su proceso. También es correcto comunicarle al otro cómo nos sentimos cuando nos cuenta su historia y nos muestra sus fotos. Pero es importante que volvamos siempre a su vivencia, que puede haber sido suscitada por nuestra intervención.

Para nuestro futuro trabajo con Focusing, puede ser muy importante haber visto una vez a personas como el padre, la madre, los hermanos o los profesores de la otra persona. Con ello, su mundo se nos ofrecerá de forma más gráfica y podremos sentir su mundo experiencial con mayor facilidad. Si en futuras sesiones aparecen como personajes importantes el padre y la madre, los podremos ver ante nuestros ojos, tal y como los conocemos de las fotografías.

La mayoría de los grupos de Focusing se sienten más confiados después de este ejercicio, se conocen mejor y se sienten más seguros para hablar. Muchas veces, ya se pueden afrontar aspectos de la propia vida que sean especialmente problemáticos, angustiosos o vergonzosos, lo cual conllevará, seguramente, una sensación de alivio.

Meditación con los ojos

La meditación con los ojos es un ejercicio no verbal muy bueno, con el que ambos pueden aumentar su grado de confianza. Al contrario de lo que ocurre en el ejercicio anterior, aquí no se habla nada. Las dos personas experimentan vivir de forma no verbal tanto a la propia persona como a la persona del otro.

Las dos personas se tienen que sentar de tal forma, que sus rodillas casi se toquen. Pueden estar sentados con las piernas cruzadas, sobre los talones, sobre dos banquetas para meditar o sobre dos taburetes. Deberían de tener la espalda bastante recta, pero estar lo suficientemente cómodos como para poder permanecer así durante 30 minutos.

Este ejercicio es una meditación en compañía. Hay tres objetos de meditación, en los que hay que concentrarse. Por un lado, hay que concentrarse en la respiración de la nariz, sentir cómo entra y sale el aire. Para ello, no se debe controlar la respiración. Solamente se observará cómo entra y sale, sin influir en ella.

El segundo objeto de meditación será la música, de un tocadiscos, un cassette o un magnetófono. Cualquier música tranquila, meditativa, que agrade a ambas personas, es apropiada para el ejercicio. En nuestro grupo escuchábamos frecuentemente «Ecstasy», «Cicada» o «Buddham sharnam gachami», de Deuter o «Ki» y «Silk road», de Kitaro. Pero también se puede utilizar música que excite las emociones. En este caso, la meditación con los ojos será algo así como un preámbulo hacia sentimientos profundos, que pueden salir más adelante por medio del Focusing. Para ello, hemos utilizado muchas veces el «Pájaro de fuego»,

de Stravinsky, con el que se pueden experimentar sentimientos de amor, nostalgia, sufrimiento, desilusión, rabia y destrucción, y al final, de nuevo, reconciliación, amor y éxtasis.

El tercer objeto de meditación será el «tercer ojo» de la otra persona, es decir, el punto que está encima del comienzo de la nariz, entre las cejas. Contemplaremos este punto con mirada suave. Es decir, intentaremos que nuestra mirada no sea mordaz o penetrante, sino que dejaremos los músculos de los ojos completamente relajados y pasivos.

Nos concentraremos, pues, en estos tres objetos de meditación: la respiración nasal, la música y el tercer ojo de la otra persona. Todo lo que ocurra durante el ejercicio, solamente se observará y percibirá. A lo largo del ejercicio, puede ocurrir que la concentración en la mirada se haga tan intensa, que la respiración y la música pasen a un segundo plano. Esto es completamente correcto. Abandonaros al proceso, tal y como se desarrolle en vosotros.

¿Qué cosas pueden ocurrir a lo largo del ejercicio? En primer lugar, la mirada de la mayoría de las personas se hará intranquila. Al cabo de algunos minutos, los ojos se humedecerán o llorarán, y, en algún momento, se quedarán completamente tranquilos. Durante este proceso, se distiende el bloque muscular que tenemos alrededor de los ojos, y tras el ejercicio, los ojos estarán frecuentemente muy relajados, claros y grandes.

A medida que continuemos mirando, puede ocurrir que la cara del otro comience a modificarse. De momento, quizás cambiarán la forma y el color, luego también el carácter de la cara. A veces, tendrá el aspecto de un bebé, luego el de un luchador iracundo, de un viejo, de un hombre o de una mujer. En este caso, simplemente hay que seguir mirando, permanecer junto a la experiencia y la respiración, sin asustarse o pensar mucho sobre ello. Indiferentemente de lo que ocurra, continuaremos vivenciando y observando.

Con esto, nos estamos ejercitando en permanecer permanentemente junto al caudal de nuestra experiencia, sin interrumpirlo. Esto también significa que permanecemos, a la vez, con nuestra respiración.

Nuestros sentimientos también pueden modificarse fuertemente. Durante este ejercicio, pueden aparecer todo tipo de sentimientos: miedo, odio, tristeza, cercanía, distancia, soledad, alegría y éxtasis. También en este caso, se trata de percibir todos los sentimientos sin juzgarlos, continuar concentrándonos en nuestra respiración y dejar que la corriente de experiencia interna salga hacia afuera. Esta será la actitud básica que deberemos tener en nuestras posteriores sesiones de Focusing. Con estos ejercicios, también ensayamos el dejar que nos influya la presencia del otro, hallándonos nosotros en un estado muy sensible y abierto, y permanecer, a la vez, junto a nuestra experiencia, sin pensar en él.

Esta meditación con los ojos se puede realizar en 20 a 40 minutos. Muchas veces, las dos personas experimentarán sentimientos muy intensos, y, con frecuencia, las energías de ambos se intercambiarán y formarán un todo armónico. Frecuentemente, después del ejercicio habrá

«algo» nuevo entre las dos personas, aunque no siempre se pueda decir exactamente qué es lo que ha cambiado.

En este punto es en el que nuestro ejercicio se distingue del Focusing. En éste, sentimos hacia nuestro interior y transformamos en palabras lo que hemos sentido. En la meditación con los ojos, permanecemos junto a nuestras sensaciones y vivencias, sin verbalizarlas. Esto puede hacerse después del ejercicio. La meditación con los ojos también es muy apropiada cuando no se sabe cómo continuar una conversación sobre la relación, porque se ha quedado estancada en el plano verbal.

Después del ejercicio, las dos personas intercambiarán opiniones sobre cómo se han sentido y lo que han experimentado. A veces, puede resultar de ello una larga conversación, otras veces no se querrá hablar mucho. Ambas cosas son correctas.

Más adelante, se podrá volver a repetir el ejercicio siempre que apetezca. La experiencia será cada vez distinta, pero moverá lo que haya en ese momento entre los dos compañeros. La meditación con los ojos también puede ser enriquecedora y beneficiosa en relaciones externas al Focusing.

Masaje respiratorio

En nuestros grupos de Focusing de Hamburgo hemos hecho la experiencia de que el masaje respiratorio puede ser muy beneficioso y útil para el trabajo de Focusing en compañía. Para ello, nos basamos en el trabajo que desarrolló la Prof. Middendorf. Para poder utilizarlo con Focusing, nos hemos inspirado en los principios básicos y hemos puesto el masaje respiratorio dentro del contexto del proceso de Focusing.

El principio básico del masaje respiratorio ya se mostró en «Despejar un espacio», en la primera parte de este libro (página 30) para poder realizarlo a solas, con uno mismo. Ahora utilizaremos el masaje respiratorio para trabajar en compañía.

Podemos entender el masaje respiratorio como una meditación corporal, en la que el estímulo sobre el que nos concentraremos, será el movimiento respiratorio que notemos debajo de la mano. Si trabajamos con nosotros mismos, será el movimiento que hay debajo de nuestras manos; si estamos en compañía, será el movimiento que haya debajo de las manos del compañero. Al ser otra persona la que nos toca, nuestra capacidad de sentir se hará, naturalmente, mucho más sensible que con nuestras propias manos.

Para realizar un masaje respiratorio con nuestro compañero, procederemos de la siguiente forma: el compañero estará echado ante nosotros, en el suelo o sobre un colchón, nosotros estaremos sentados a su lado, relajados y derechos y comenzaremos colocando una mano sobre su pecho, a la altura del corazón. El compañero sentirá hacia el interior de nuestra mano y dejará que su respiración entre y salga por sí sola. Nosotros también sentiremos el movimiento de su respiración bajo nuestra mano y entraremos en contacto interno con él. Si queremos, podemos estirar un poco la mano o ejercer una ligera presión cuando

nuestro compañero aspire, eso atraerá la respiración hacia nuestra mano. Si el compañero es permeable, podremos sentir un claro movimiento respiratorio. En los puntos en los que se hallen las mayores tensiones, es decir, donde haya menos vida y conciencia, casi no podremos notar el movimiento respiratorio. Con el tiempo, y al disolverse la coraza muscular, todo el cuerpo será capaz de vibrar junto con el ritmo respiratorio, pero este proceso es lento, y no debemos perder la paciencia con él.

No entendemos el masaje respiratorio como un método que se pueda hacer correcta o incorrectamente. Este ejercicio pretende, más bien, ser un experimento, en el que podemos ver cómo se desarrolla el contacto con nuestro compañero en un plano no verbal. ¿Qué es lo que podemos aprender sobre nosotros, nuestro compañero y nuestra relación?

Si el cliente no tiene algún deseo especial, propongo realizar el masaje respiratorio en el siguiente orden: zona del corazón - lados del pecho - zona del diafragma - zona superior del pecho - hombros - zona superior del abdomen - zona inferior del abdomen - pelvis - lados de la pelvis - paso hacia las piernas. Si el cliente tiene algún deseo especial, lo comunicará y cumpliremos su deseo. Si es él el que dirige, entonces el masaje respiratorio será como un proceso interno de sensación corporal del cliente, que nuestras manos únicamente apoyarán.

Al principio, ambas personas solamente experimentarán, sin sentirse presionados y observarán cómo viven los contactos mutuos. Por supuesto, también se puede hablar durante el masaje, pero esto dificulta un poco la capacidad de sentir.

En sesiones posteriores, se puede utilizar el masaje respiratorio de las formas más variadas, como lo necesite y desee el cliente, o también como lo sienta y proponga el acompañante: al principio de la sesión, para despejar un espacio, para sensibilizar el cuerpo, hallar una forma de entrar, cuando no hay nada problemático y para restablecer el contacto entre el cliente y el acompañante; al final de la sesión, para concluir, para darle al cliente algo bueno, y para aprovechar el estado de relajación y vacío para distender el cuerpo; a mitad de la sesión, si el cliente está concentrado en un punto concreto de su cuerpo y quiere sentirlo con mayor intensidad.

No todos los grupos de Focusing vivirán el masaje respiratorio, como algo beneficioso. Esto también depende del nivel global de tensión que tengan las dos personas y del grado de permeabilidad que tenga su respiración. Si uno de los dos es muy duro e impermeable, el otro puede ejercer presión con los dedos sobre las diferentes partes del cuerpo y hacer que el compañero respire allí. Cuanto más dura sea la coraza, mayor presión necesitará la persona, para poder sentir algo. Pero nunca debemos traspasar el límite del dolor. El masaje respiratorio debe ser siempre agradable y placentero para la persona.

Si se ejerce y practica con frecuencia, el masaje respiratorio puede convertirse en un tratamiento muy beneficioso, al que siempre se podrá volver cuando no haya nada problemático que tratar. Cuando ocurra esto, no hará falta que dejemos nuestro trabajo con el otro, sino que podremos

seguir trabajando nuestra conciencia y permeabilidad. Según mi experiencia, el masaje respiratorio realizado con un compañero es distinto al realizado con un terapeuta corporal o de la respiración. A nuestro compañero de Focusing le contamos y comunicamos cada vez más, solamente que no utilizamos siempre las palabras. Es casi como un diálogo no verbal.

Temblor de brazos

Este ejercicio puede constituir una gran ayuda para acostumbrarse a sentimientos fuertes y violentos, tanto para el papel del cliente como para el del acompañante. Aunque, en principio, en el Focusing nos mantenemos a una cierta distancia de nuestra experiencia y más bien la percibimos y observamos, puede ocurrir alguna vez que tenemos que llorar o gritar violentamente. Entonces será bueno que antes hayamos hecho algo para disminuir el miedo a sentimientos vehementes. Si algún grupo de Focusing siente miedo al leer este ejercicio, entonces puede interrumpirlo tranquilamente. No es un ejercicio necesario para poder hacer Focusing con éxito, pero para muchas personas constituye una experiencia agradable.

El cliente se tumba en el suelo; el compañero está sentado, acompañando, y concentrado durante todo el tiempo en el otro. Normalmente, no se habla, de forma que el acompañante puede ensayar estar junto al cliente durante un proceso no verbal, que conlleva sentimientos intensos. Naturalmente, si el cliente quiere, puede hablar durante el ejercicio, pero no debería salirse de su vivencia del momento. Después del ejercicio, el cliente contará lo que ha experimentado. El acompañante también relatará su vivencia y, tras esto, se cambiarán los papeles.

Veamos el ejercicio concreto: el cliente está tumbado, con ambos brazos estirados hacia los lados. Las palmas de las manos miran hacia arriba y en las manos hay una tensión media, es decir, los dedos no están doblados, pero tampoco están estirados forzosamente.

Ahora, se pondrá música durante unos 30 minutos. Lo mejor es una música intensa para los sentimientos, que al final sea armónica, liberadora y que ponga feliz. Es muy apropiado, por ejemplo, el «Pájaro de fuego», de Stravinsky o «Earth», de Vangelis. La tarea consiste en ir alzando ambos brazos milímetro a milímetro durante los 30 minutos, de tal forma que, al final, las dos manos se encuentren y toquen arriba.

Al principio, aparecerán sensaciones de tensión o dolor, o se tendrá una sensación de «Ya no los puedo sostener». Pero hay que aguantar, no se deben bajar los brazos y, siempre, seguir respirando. La respiración puede ser a través de la nariz, pero si aumenta, se debería abrir la boca y respirar a través de ella. Al cabo de unos 5 a 10 minutos, los brazos comenzarán a tener movimientos de temblor, que harán más intensa la respiración y la experiencia interna, pero que eliminarán, también, el dolor de los brazos.

Frecuentemente, los músculos del pecho y de los hombros también comenzarán a temblar, y con este temblor y la respiración más profunda,

subirán sentimientos de anhelo, sufrimiento, haberse quedado corto, rabia y, finalmente, amor. Aquí podremos aprender a abandonarnos completamente a nuestros sentimientos, no luchar contra ellos y respirarlos. Pero tampoco deberíamos hundirnos por completo dentro de ellos, porque se trata de continuar alzando los brazos cada vez más alto. Así, no nos quedaremos parados en ningún sentimiento, sino que continuaremos más y más allá. Con este ejercicio, puede llegar a vivirse todo el drama humano. La postura de los brazos ya simboliza al ser humano, que necesita algo y lo espera anhelante, y este drama lo han vivido la mayoría de las personas, cuando eran bebés.

Cuando, finalmente, las manos se vayan acercando más y más, la mayoría de las personas sentirá la fuerza con la que fluye la energía bioeléctrica entre las manos. Esta energía tan fuerte provoca que el encuentro de las manos se viva de forma muy intensa y de gran importancia psicológica. Todo lo que antes se ha vivido como drama, ahora comienza a disolverse y cede el sitio a sentimientos positivos y plenos.

Para esta última fase, debería dejarse mucho tiempo. Cuando las manos se juntan del todo y se tocan, la mayoría de las personas tendrá una sensación de armonía, de estar cerrado, completo, redondo y total. Sentimos cómo se puede ver la vida, cuando hemos «soltado» el drama. Este efecto se intensifica, si en esos momentos la música también es armónica y feliz. De la misma manera que, en cualquier postura de oración o meditación, se juntan las manos para formar un círculo energético cerrado, también aquí, al cerrar con nuestras manos el círculo energético, alcanzaremos una sensación de totalidad y armonía.

Algunas personas pueden llegar a tener una llamada hiperventilación. Y ya que estos raros casos de ventilación pueden llegar a ocurrir en cualquier trabajo terapéutico, voy a explicar algunas cosas sobre este fenómeno, para que sepáis cómo manejarlo y no le tengáis miedo.

Si se respira durante largo tiempo de forma muy fuerte, puede ocurrir lo siguiente: los brazos y las manos ya no se sienten; en las muñecas y los dedos se forma un calambre, de tal forma que los dedos se ponen completamente tiesos y los brazos se juntan al cuerpo. La boca también se puede redondear y sentirse tiesa y muerta. El aspecto de una persona con hiperventilación recuerda al de un feto en el vientre materno, y frecuentemente, los clientes que sufren de ello tienen sensaciones que están relacionadas con el tiempo en el vientre materno, con el nacimiento o con la época inmediatamente posterior.

Básicamente, este estado no es peligroso. Pero si la hiperventilación ocurre en un contexto no comprensible para el cliente, éste puede entrar en pánico. Estos serán, entonces, los típicos casos de hiperventilación que se pueden observar en hospitales, donde tanto pacientes como médicos reaccionan con pánico y actúan en la creencia de que la hiperventilación es algo malo que debe ser combatida. Dentro de este sistema, lo lógico obligado es, naturalmente, administrarle al paciente una inyección de calcio.

Esto es diferente en terapia. Partimos de la base de que la hiperventilación no es un estado peligroso, sino un estado en el que se pueden experimentar sentimientos importantes y valiosos. En el «Rebirthing», un tipo de terapia inspirado en Leonard Orr, se trabaja de forma sistemática con la hiperventilación, trabajando y respirando, muchas veces, con experiencias traumáticas del propio nacimiento. En esta terapia, durante la hiperventilación, sencillamente se continúa respirando hasta que las tensiones se hayan disuelto y haya pasado el calambre.

En nuestro ejercicio y más tarde, durante el Focusing, tenemos dos formas de tratar una hiperventilación. Si se siente con fuerzas, el cliente puede continuar respirando y disolver, de esta forma, el calambre. O puede interrumpir las respiraciones fuertes y el alzamiento de brazos, echarse sobre un lado e intentar relajar todos los músculos. Las tensiones y el calambre disminuirán en 5 a 15 minutos. Mientras tanto, se experimentarán sensaciones importantes y la respiración seguirá siendo fuerte durante un rato. Pero, finalmente, todo se volverá tranquilo y relajado. Hasta puede que, durante unos momentos, el cliente casi no respire, es decir, que la respiración se haga fina e imperceptible.

Si, pese a este segundo procedimiento, continúa el miedo a que la hiperventilación no cese, se puede respirar dentro de una bolsa de plástico o papel. Expiramos dentro de la bolsa y volvemos a aspirar el aire que hay dentro. Esto ayuda a volver a compensar la relación entre oxígeno y dióxido de carbono, y los calambres desaparecen con mayor rapidez. En nuestros grupos, nunca hemos tenido que aplicar este último método, y siempre hemos podido tratar la hiperventilación amablemente y sin miedos.

En este ejercicio, haced lo que os digan vuestras sensaciones. Si os sentís suficientemente seguros, entrad en ello y disfrutadlo. Si os da mucho miedo, eliminadla. Quizás lo llevéis a cabo más adelante.

3.ª SESIÓN: PREPARACION PARA INICIAR FOCUSING

Esta sesión permite que las dos personas realicen una especie de Focusing «de prueba». Vamos a conocer la situación de hacer Focusing, tal y como lo vamos a utilizar, más adelante, en las sesiones semanales. El cliente está echado sobre el suelo o sobre un colchón —el acompañante está sentado a su lado— comenzamos con un ejercicio introductorio, luego viene el proceso de Focusing en sí, la atención corporal interna y terminamos la sesión con un ejercicio final. Más adelante, se pueden eliminar los ejercicios iniciales y finales, si el cliente no desea realizarlos o si se quieren sustituir por un masaje respiratorio. Yo recomendaría, *seguir este esquema por lo menos durante las 10 primeras sesiones*. Es una gran ayuda para trabajar en compañía.

Cada uno será cliente o acompañante durante 45 - 60 minutos. Esta será la primera sesión de Focusing, y el objetivo es que las dos personas tengan una *primera experiencia positiva* y, con ello, que pierdan los temores sobre si lo hacen bien y si la cosa va a salir. Por ello, para la parte de Focusing, fijaremos previamente un tema, para que el cliente tenga, de momento, un punto de orientación.

El acompañante sólo deberá estar presente, escuchar y reaccionar con «Mmh» y «Sí». Pero esto es muy importante. El cliente tiene que recibir una confirmación *acústica* por cada una de las manifestaciones que haga.

En las siguientes sesiones estudiaremos la forma con la que el acompañante puede seguir más activamente al cliente. Pero en esta sesión, la meta es darse cuenta de que el cliente puede sacar provecho con el mínimo esfuerzo, casi sin hacer nada. Además, comenzando de esta forma se experimentará claramente que el cliente es el que tiene la única responsabilidad sobre la sesión y que el acompañante no tiene que hacer nada. A la mayoría de las personas les resulta muy difícil estar simplemente sentados al lado, sin hacer nada y escuchando. Y es precisamente esto lo que vamos a ensayar aquí para el papel del acompañante.

Alzar los brazos

Si el cliente quiere comenzar ya tumbado, empezaremos con este ejercicio. A veces, sin embargo, los clientes dedican el principio de la sesión a explicar algo, sentados y con los ojos abiertos. Cuando decidan, tras un tiempo, poner *atención corporal interna*, aplicaremos el ejercicio de alzar los brazos. Este ejercicio ayuda al cliente a despejar un espacio y a tener tiempo para relajarse y sentir hacia su interior. En este ejercicio, alzaremos, a cámara lenta, los brazos, la cabeza y las piernas. Esto dura unos 10 minutos. Más adelante, algunas personas preferirán levantar solamente los brazos; en este caso, el ejercicio durará unos 5 minutos.

Muy lentamente, realizaremos los siguientes ejercicios:

- sostener la muñeca por debajo y levantar el antebrazo hasta ponerlo en posición vertical,
- colocar la mano sobre el pecho,
- sostener el codo por debajo y levantar la parte superior del brazo hasta formar 45 grados,
- poner la mano sobre el hueco del codo y tirar de la parte superior del brazo hacia arriba, de tal forma que los hombros estén estirados,
- volver a bajar la parte superior del brazo,
- volver a colocar el antebrazo en posición horizontal,
- bajar el antebrazo.

Se procederá de la misma forma con el otro brazo.

Luego le toca a la cabeza:

- sostenemos la cabeza por debajo, la levantamos hasta un ángulo de 45 grados, la giramos lenta y cuidadosamente hacia la izquierda, luego hacia la derecha y volvemos a bajarla lentamente.

Ahora siguen las piernas:

- sostenemos el talón por debajo y levantamos la pierna, formando un semicírculo de unos 30 grados. Luego, formamos un semicírculo mayor. Y volvemos a hacer lo mismo, pero al revés.

Seguidamente, trabajamos con la segunda pierna.

Durante todo el ejercicio, el acompañante tiene que proceder muy lentamente y con mucha delicadeza. Tiene que procurar sostener los miembros siempre *desde abajo*, y no agarrarlos por arriba. Detrás de ello se esconde el mensaje: «Puedes soltarte por completo. Yo te cojo. Yo te sostengo.»

El cliente procurará dejar colgar los miembros lo más pesadamente posible. Con ello puede ver hasta qué punto puede abandonarse al acompañante, confiar en él y dejarse sostener.

En mis terapias, he utilizado durante años este ejercicio, que proviene de la escuela Schaarschuch/Haase, y ha resultado ser un ejercicio inicial óptimo. El objetivo no es el de relajar completamente al cliente, sino *ayudarle a sentir su interior*, y experimentar lo bien o mal que es capaz de relajarse, de abandonarse y soltarse en ese momento. Es decir, no solamente importa el efecto relajante, sino también las molestias y obstáculos que puedan surgir durante la relajación. Estos saldrán a la luz durante el ejercicio, suelen tener que ver con los temas de Focusing

del cliente y son un puente hacia ellos o pueden facilitar el acceso hacia un nuevo material problemático.

En este ejercicio, cliente y acompañante sienten cómo experimentan el estar juntos en ese momento. La vivencia de ser sostenido lleva muchas veces a sentimientos y temas más profundos. «Abandonarse» y «poder tener confianza» son sensaciones básicas, que están relacionados con casi todos los temas problemáticos.

Además, el ejercicio consigue que el cliente pueda percibir su cuerpo con mayor sensibilidad y que pueda desembarazarse más fácilmente de la «coraza cotidiana». Con el ejercicio, la respiración comenzará a fluir más fácilmente, lo que influirá de forma positiva en la sesión de Focusing. Como el objetivo de este ejercicio es hacer que el cliente entre en contacto con su experiencia interna, sería bueno que no hablara. Pero a veces es apropiado preguntarle al cliente sus sensaciones, después de haber trabajado con el primer brazo. Muchas veces ya ha salido un tema o una dificultad, y el expresarlo puede hacer que esta dificultad se viva de forma distinta al trabajar con el segundo brazo.

La expresión de la atención interna

Tras este ejercicio inicial, el cliente deberá experimentar el estar expresándose durante 30 a 45 minutos, con los *ojos cerrados*. Las siguientes sesiones de Focusing transcurrirán de forma parecida, sólo que la capacidad de autoexploración del cliente mejorará de sesión en sesión y también la capacidad del acompañante para seguir e intervenir de distintas formas. En esta primera sesión, el cliente tiene que experimentar que el simple hecho de expresarse como quiera, tumbado y con los ojos cerrados, ya tiene un efecto positivo.

Para esta sesión, se le propondrá un tema al cliente. Este tema será: «Mi sexualidad». Todo lo que se le ocurra al cliente sobre este tema, lo que sea importante para él, las sensaciones y pensamientos que éste le sugiera, todo eso tiene que expresarlo. La experiencia demuestra que una sesión con el tema «Sexualidad» es uno de los medios más efectivos para alcanzar un rápido aumento de la confianza entre las dos personas. Gracias a este tema, avanzaremos rápidamente hacia el núcleo de nuestra personalidad, dejaremos a un lado máscaras y fachadas y superaremos miedos y barreras.

El acompañante solamente debe escuchar y apoyar las manifestaciones del cliente con «Mmh», «Ah», «¿Sí?», etc. Tiene que darse cuenta de que la simple escucha ya basta, y que el cliente ya forjará su propio camino. Por ello, el acompañante puede eliminar toda sensación de presión; por otro lado, el cliente aprenderá de esta sesión que él solo es el responsable de ella. Que no hay nadie que le dirija y guíe.

Todo lo que aprendamos más tarde, estará basado en esta condición principal y solamente será un complemento útil. Estar simplemente tumbado, expresarse en un estado relajado y la simple escucha del acompañante, son condiciones suficientes para que algo se clarifique o suelte.

Casi todos los grupos de Focusing se sienten sorprendidos después de este ejercicio, por la facilidad con la que transcurre una sesión de este tipo y lo efectiva que ha sido, sin embargo, para el cliente. La mayoría de las personas se sienten después liberadas, aliviadas y cambiadas. Normalmente, antes del ejercicio tenían muchos temores y dudas, y después, se sienten muy aliviados y liberados.

Mientras está hablando, el cliente puede procurar, bajo su responsabilidad, hacer más pausas y sentir lo que acaba de decir. Debería sentir una y otra vez dentro de la zona del pecho y del abdomen y ver qué es lo que hay allí. También debe vigilar la velocidad. Si habla muy rápido, lo más seguro es que no esté prestando atención hacia su interior. En ese caso, debería, conscientemente, hablar más lento. También es bueno, salirse de vez en cuando del contenido de lo que se habla y observar cómo se está reflejando todo en el aquí y el ahora del cuerpo. Y vigilar una y otra vez la respiración, quizás se puede parar de hablar durante un corto tiempo y permanecer, durante unas inspiraciones, junto a la respiración.

Colocar las manos

Después de expresarnos con la atención puesta hacia nuestro interior, pasamos al ejercicio final, «Colocar las manos». Es este un ejercicio muy agradable y sencillo, con el que también concluiremos las sesiones posteriores. Con este ejercicio, el cliente vuelve a tener la posibilidad de relajarse por completo, de tal forma que también pueden disolverse tensiones residuales que queden de la sesión.

Para este ejercicio, procederemos de la siguiente forma:

El acompañante está sentado en el lado izquierdo del cliente, que está echado boca abajo. Coloca la mano izquierda sobre la coronilla del cliente y la derecha sobre la parte más inferior de la columna, sobre el trasero. De esta forma, tiene la columna entre sus manos, con la mano derecha aportando energía y la izquierda recogiendo esta energía. Así, hace que la energía curativa que todos tenemos en las manos, fluya a través de la columna, de abajo arriba, lo que tiene un efecto muy relajante.

El acompañante mantiene sus manos sobre el cliente durante unos 10 movimientos respiratorios, y luego coloca la mano que está abajo, algo más hacia arriba, sobre la zona lumbar. La mano que está arriba permanecerá durante todo el ejercicio sobre la coronilla. Así, irá desplazando la mano derecha lentamente hacia arriba, dejándola sobre una zona concreta durante 10 respiraciones cada vez.

Se colocará la mano

- sobre el trasero
- sobre la zona lumbar
- sobre la columna, a la altura de los riñones
- algo debajo de los omóplatos
- algo encima de los omóplatos
- directamente sobre la nuca
- directamente sobre la parte trasera de la cabeza.

Después de esto, el acompañante quita sus manos y el cliente puede salir lentamente y con cuidado del estado relajado, si no prefiere quedarse un rato tumbado y seguir sintiendo.

Lo maravilloso de este ejercicio, es que, de esta forma, toda persona puede ayudar a otra a relajarse y obtener energía, sin necesidad de tener preparación o formación previa. No hay que ser un terapeuta corporal o un curandero, para transmitirle al otro algo bueno con las manos. Pese a su sencillez, el efecto de este ejercicio es muy beneficioso y curativo. En total, durará unos 5 a 10 minutos.

Con estos tres ejercicios (Alzar los brazos - Expresión de la atención interna - Colocar las manos), el cliente ha podido vivir su primera sesión de Focusing. De momento, no hemos dado ninguna importancia a pasos concretos de Focusing, porque partimos de la base de que, al expresarnos con el cuerpo relajado y la atención puesta hacia nuestro interior, nos introducimos cada vez más dentro del proceso de Focusing. Más adelante, el acompañante puede hacer intervenciones complementarias, que profundicen el proceso.

Después de la sesión, cliente y acompañante hablarán sobre ella, esta vez, sentados y con los ojos abiertos, y, tras la pausa suficiente, cambiarán los papeles. El cliente será acompañante y el acompañante, cliente.

4.ª SESION: DIVERSAS FORMAS DE SEGUIMIENTO

Ideas básicas para el seguimiento

Nuestra conducta como acompañantes durante las sesiones de Focusing va a consistir mayormente en seguir activamente el proceso del cliente. Aunque más adelante también aprenderemos algo sobre intervenciones para guiar el proceso o propondremos un experimento, la base es la *capacidad para seguir*, y tiene que estar presente desde el principio, antes de que podamos pensar en pasos que conduzcan o guíen.

Para poder seguir correctamente, tenemos que estar muy unidos al proceso del cliente. Tenemos que poder ver las cosas a través de sus ojos y saber apartar nuestros propios pensamientos y valoraciones. Tenemos que saber aceptar todas sus manifestaciones y confiar en que, si le seguimos con aceptación, el proceso se desarrollará de la forma que *para él* sea mejor.

Un factor muy importante para el seguimiento es el refuerzo de cualquier manifestación que haga el cliente. Tenemos que mostrar claramente que las hemos oído y comprendido. En nuestro Focusing de prueba de la sesión anterior, reaccionábamos diciendo en alto «Mmh» y «Ah». Esta es la conducta mínima, que cualquiera puede aplicar sin dificultad. A veces, se ven acompañantes de Focusing que asienten en silencio, dando la razón al cliente cuando éste se está expresando. Lo que ocurre es que, si tienen la atención puesta hacia su interior, el cliente no podrá percibir este asentimiento. El proceso puede finalizar o, por lo menos, atascarse, si no recibe *manifestaciones sonoras* como respuesta.

Por ello, para desempeñar bien el papel del acompañante, éste debería ensayar, de momento, a decir con frecuencia y tono exagerado, «Ajá» y «Mmh, Mmh». A uno mismo le puede sonar extraño, pero el cliente no lo sentirá como tal. Para él, que tiene puesta la atención hacia su interior, esto será, simplemente, una mayor ayuda. Cualquier persona se expresará con más gusto con estas sencillas manifestaciones que sin

ellas, aunque esta relación no tiene por qué ser consciente. La forma más simple de confirmar es este «Ajá» y «Mmh, Mmh»; en esta sesión conoceremos otras formas de afirmación verbal. La actitud básica que vamos a tener al seguir a la otra persona, es la de una comadrona que acompaña un proceso de nacimiento, no la de un investigador o un detective. *Una percepción aceptante y cariñosa* es la base para que el proceso prospere dentro del cliente. Normalmente, no solemos tener esta actitud con respecto a nuestros propios procesos, y por ello, están bloqueados en los puntos en los que no sabemos cómo seguir y buscamos ayuda. Con frecuencia, bloqueamos nuestro proceso al analizar, preguntar de forma inquisitiva, buscar machaconamente una respuesta, castigarnos, interpretar nuestros sentimientos o resaltar que deberían de ser de otra forma. Tal y como sabemos de la primera parte del libro, todo esto son actitudes, que *impiden* que nuestro inconsciente se abra y puedan entrar el alivio y la disolución.

Esto sólo se puede alcanzar con una percepción cariñosa y aceptante, siendo así que en esta relación de «Holding» nos comportamos como una madre que sostiene a su hijo y le da seguridad. Nuestras confirmaciones tienen que apoyar a las manifestaciones del cliente, es decir, tienen que *sostenerlo desde abajo*, para que se sienta llevado con seguridad. Si se siente lo suficientemente seguro, podrá continuar avanzando. Es como si se sostuviera al cliente desde abajo con una gran mano, de tal forma que toda su espalda esté protegida y tapada. Hacia delante tendrá completa libertad de movimientos. Pero él decidirá si quiere continuar o quedarse, de momento.

En la práctica, esto significa que, durante nuestras sesiones, tendremos mayormente el siguiente ritmo: manifestación del cliente - manifestación del acompañante - pausa - manifestación del cliente - manifestación del acompañante - pausa. Primero le toca al cliente, luego vamos nosotros. El lleva la conversación, nosotros le seguimos. Al preguntar, se le da la vuelta a este ritmo, por ello, deberíamos tener cuidado con las preguntas. Hay un gran peligro de que comencemos a dirigir y a tirar y que el cliente nos siga.

En este capítulo, nos ocuparemos de cinco formas diferentes de seguimiento, o dicho con mayor precisión, de cinco diferentes técnicas verbales: las *preguntas para confirmar la verbalización, la verbalización corta, la repetición y la especificación*.

Antes de conocerlas, quiero añadir algo sobre nuestra respiración mientras acompañamos. A lo largo de nuestras sesiones, vigilarémos siempre la respiración de nuestro cliente y podremos darnos cuenta hasta qué punto esta unida a sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales. De la misma forma, se dará un intercambio sutil entre nuestro movimiento respiratorio y el del cliente. En este punto es importante, que, *como acompañantes*, escuchemos una y otra vez hacia nuestro interior y percibamos nuestra propia respiración. ¿Está retenida, excitada o bloqueada en algún lugar? Lo más provechoso sería, si sentimos que también nuestra respiración podría expresar: «Todo está bien. Se acepta todo. Tengo confianza». Y esto ocurrirá, si asentamos nuestra sensación

en la zona abdominal-pelviana, es decir, si podemos estar allá abajo con nuestra sensación y percibimos la expansión y disminución del movimiento respiratorio en el área del abdomen. Por lo tanto, para poder acompañar correctamente, tenemos que *sentir* una y otra vez *dentro de nuestro cuerpo* y examinar cómo nos sentimos, cómo se siente el cuerpo y fluye la respiración.

En esta sesión ensayaremos, en primer lugar, las diferentes formas de seguimiento, independientemente de si son las reacciones más óptimas durante la situación de ensayo. Esta situación será algo artificial y no siempre le hará justicia al cliente. Ahora se trata más del *acompañante*. Este debe tener la oportunidad de ensayar estas diferentes formas de conducta. Por ello, no siempre es conveniente que el cliente trate un problema muy serio o preocupante. Es mejor fingir un problema. El acompañante tiene que haber conocido, de momento, las habilidades concretas y haberlas llevado a cabo.

El hecho de cuándo es apropiada qué reacción se dejará para un posterior proceso de aprendizaje en las sesiones semanales de Focusing. Entonces, el proceso del *cliente* tendrá preferencia y podremos aprender con cada vez mayor precisión, qué tipo de seguimiento será el mejor y cuándo aplicarlo. En los siguientes ejercicios, el acompañante debería, por lo tanto, ensayar de forma estricta y tesa la conducta descrita.

Preguntas para confirmar

Una forma sencilla de estimular el proceso del cliente, sin dirigirlo o molestarle, son preguntas generales, como por ejemplo:

- ¿Quieres decir más sobre ello?
- ¿Qué quieres decir exactamente con eso?
- ¿Cómo lo sientes?
- ¿Cómo te has sentido con ello?
- ¿Cómo ha sido esto para ti?

Estas preguntas muestran simplemente nuestro interés, se parecen a la forma normal de diálogo de pregunta-respuesta, sin ser verdaderas preguntas, para cuya respuesta el cliente tendría que reflexionar. Sencillamente, le incitan a continuar con su proceso. Por ello, estas preguntas son especialmente apropiadas para un ejercicio sentado, con los ojos abiertos, ejercicio que se parece más a una forma normal de diálogo.

Ejercicio

El cliente explica, sentado y con los ojos abiertos, algo que sea importante para él. Puede ser un pequeño problema o algo que se invente como juego. El acompañante reaccionará durante 10 minutos, sólo con preguntas. Cualquier otra reacción está prohibida. Tras esto, los dos comentarán entre ellos cómo han vivido estos 10 minutos, y después, cambiarán los papeles.

Verbalización

Con esta conducta, el acompañante intentará reflejarle al cliente lo que entendió de lo que ha dicho. Sin decirlo, quiere expresar: «Si te he entendido bien, quieres decir que...» Con ello, no se reflejan los contenidos exteriores, sino la *experiencia interna del cliente*. Como acompañantes, nos preguntamos qué es lo que experimenta y siente el cliente mientras nos explica algo. Y eso es lo que le expresamos. Ejemplo:

Cliente: «Entonces sí que ya no tenía ganas, le dejé plantado y salí corriendo».

Acompañante: «¡Estabas tan desilusionado, ¿que ya no querías quedarte?!»

La verbalización es una mezcla entre pregunta y afirmación. Por ello, hemos puesto, a la vez, un signo de interrogación y uno de admiración. El cliente puede o sentirse comprendido tras esta verbalización, y dirá «Sí, exactamente», continúa con su autoexploración y quizás suspira con alivio, o no hemos cogido del todo el punto y nos dice: «No, más bien era...» y continúa de esta forma, con su autoexploración. No importa si alguna vez fallamos, esto también puede ayudarle al cliente a continuar escuchando hacia su interior y formular las cosas más claramente.

Esto es un ejemplo de una conversación, en la que el acompañante solamente verbaliza:

- Cl. (Está en silencio y respira con mayor pesadez que normalmente)
Ac. *¿Te cuesta empezar?!*
Cl. Sí, yo siempre empiezo con el cuerpo, y en la cabeza hay un bloqueo total.
Ac. *¿No se te ocurre nada, pero en el cuerpo ocurre mucho?!*
Cl. Sí, ¿qué tengo que hacer?
Ac. *¿Te sientes presionada?!*
Cl. Sí, me cuesta ser activa. No solamente ahora. Si hay algo difícil, tiendo a no hacer absolutamente nada.
Ac. *¿Hay una verdadera resistencia a ser pasiva?!*
Cl. Sí, cuando hay dificultades, tiendo a abandonar. O dejarlo todo por hacer... durante mucho tiempo.
Ac. *¿Entonces lo ves delante de forma tan desagradable como si fuera una gran montaña?!*
Cl. Sí, exactamente, como una gran montaña, a la que todavía no logro subir.
Ac. *¿Y eso parece no tener solución?!*
Cl. Sí, entonces pienso: no lo conseguiré nunca. Para qué empezar. Por otro lado, también tengo la experiencia de que tengo una sensación mucho mejor cuando ataco enseguida.
Ac. *¿Sí, lo valoras positivamente, cuando lo atacas enseguida?!*
Cl. Sí, y cuando pienso que no lo conseguiré o que no sé hacerlo, entonces no hago nada.
Ac. *¿Estas frases, «No lo consigo» y «No puedo hacerlo» te hacen todo más difícil?!*

Cl. Sí, eso es lo que siempre me imposibilita y desanima.

Ac. *¿Sí, estas frases son un gran peso?!*

Cl. Sí, exacto...

Luego, ayer pasó, que cuando me alaban, me siento como un niño, que eso tiene mucho efecto en mí.

Ac. *¿Te alegras tanto de que te alaben?!*

Cl. Sí, porque, normalmente, siempre dudo de mí.

Ac. *¿Dudas de si eres buena?!*

Cl. Sí, la mayoría de las veces, pienso que todo lo que hago está mal y enseguida tengo miedo de que alguien me critique.

Ac. *¿Te sientes constantemente presionada sobre si eres lo suficientemente buena?!*

Cl. Sí, una presión constante - (respira con alivio) - que siempre está en el cuerpo como una tensión constante. Pero, ahora mismo, está saliendo de mi cuerpo.

Ac. *Ajá. ¿Parece que algo se libera?!*

Cl. Sí, el pecho se ha ensanchado, y todo el cuerpo se siente más liberado.

Ayer también pasó que una compañera de trabajo me dijo que soy una colaboradora estimada. Y noté exactamente que pensé que tenía razón

Ac. *¿Pudiste dejar que entrara esto y que lo creyeras?!*

Cl. Sí. Así fue. Y después noté cómo me comportaba de forma mucho más segura.

Ejercicio

El cliente habla durante 15 minutos sobre un pequeño problema o sobre algo que sea importante para él, y el acompañante reacciona exclusivamente con verbalizaciones. El cliente no puede decir más de tres frases seguidas, cada vez. Sólo continuará hablando, cuando el acompañante haya verbalizado. Con ello, el cliente aprenderá a interrumpirse a sí mismo y hacer una pequeña pausa, y el acompañante tendrá algo de tiempo para probar con calma la formulación apropiada. El cliente informará si el acompañante le ha comprendido bien. Por mucho que el acompañante sienta que tiene que preguntar algo, debería dedicarse en este ejercicio exclusivamente a verbalizar y a experimentar cómo reacciona el cliente ante esta verbalización. Al cabo de 15 minutos, ambos comentarán sus experiencias y cambiarán los papeles.

Verbalización corta

La verbalización corta es una forma especial de verbalización, en la que reflejamos en una sola palabra el sentimiento dominante.

Ejemplos: «Triste, ¿mmh?», «Enfadado, ¿mmh?», «Desilusionado, ¿mmh?», etc. Esta forma de reaccionar será especialmente apropiada,

cuando el cliente esté experimentando un sentimiento concreto en el aquí y el ahora. En estos casos, una frase larga es muchas veces inapropiada y el cliente se sentirá más comprendido con una forma de verbalización corta y rotunda.

Por ejemplo, un cliente está echado en el suelo, está explicando un acontecimiento triste y las lágrimas le caen por las mejillas. Un comprensivo «Triste, ¿mmh?», le dará la sensación de que su tristeza se ve y se comprende, y le hará vivirla más claramente.

Estas verbalizaciones cortas difícilmente se pueden ensayar con ejercicios específicos. Simplemente, a lo largo de los siguientes ejercicios y en las posteriores sesiones, buscad las oportunidades para poder verbalizar de esta forma.

Repetición

La repetición es muy importante para nuestras sesiones de Focusing. Es algo muy sencillo y útil, y el acompañante tiene que pensar menos, todavía, que para verbalizar. Lo que frecuentemente dificulta tanto la repetición son las propias inhibiciones que tiene el acompañante, por temor a parecer tonto. Si se supera esta inhibición, entonces la repetición será nuestra conducta principal, a la que siempre nos podremos remitir cuando estemos inseguros con otras intervenciones. Para repetir, simplemente volveremos a decir literalmente las últimas palabras, o lo más importante de lo que ha dicho el cliente. En una conversación, en donde se esté sentado con los ojos abiertos, puede que al cliente le parezca extraño esta forma de repetir, pero, al hablar con los ojos cerrados y la atención puesta en el interior del cuerpo, las repeticiones serán muy importantes, precisamente porque el cliente no tiene que pensar nada nuevo acerca del reflejo que le estamos dando.

Ejemplo (leer lentamente, con muchas pausas):

- Cl. Siento una gran rabia en los hombros.
Ac. *Ah, una gran rabia.*
Cl. Los brazos quieren agarrar y a mí me gustaría zarandearle.
Ac. *Sí, zarandearle de una vez.*
Cl. Sí, zarandearle y decirle: «Esto no lo volverás a hacer» (respira pesadamente).
Ac. *Esto no lo volverás a hacer.*
Cl. Ahora se está relajando esto. La rabia se ha ido... lo siento de forma relajada.
Ac. *Sí, muy relajada.*
Cl. Pero ahora se va a la tripa. Empieza a quemar. Como fuego.
Ac. *Sí, la tripa quema como el fuego.*
Cl. Esto me da miedo. Lo siento como si fuera una piedra ardiendo.
Ac. *...como una piedra ardiendo.*
Cl. Sí. No puedo hacer nada más que quedarme así y respirarlo.
Ac. *De acuerdo.*

- Cl. (Permanece más tiempo en silencio y respira hondo). Ahora, vaya por Dios, tengo un verdadero volcán en mi tripa. Una fuerza enorme.
Ac. *Ajá, un verdadero volcán.*
Cl. Siento una fuerza bestial. Puedo explotar y soltar fuego. Ya no tengo nada de miedo.
Ac. *Ha pasado todo el miedo.*
Cl. Estoy realmente feliz. Esta fuerza es la que siempre he buscado. Y ahora está ahí.
Ac. *Ahora está ahí, tu fuerza.*
Cl. Sí, ahora me gustaría quedarme tumbada y sentir esto un poco más y no decir nada más.
Ac. *Muy bien. Tómate todo el tiempo que quieras.*

Cuando el cliente esté en contacto con su experiencia interna y hable desde su felt sense, la repetición es mucho más apropiada que la verbalización. Con ello, no se le distrae, no tiene que pensar ni comprobar si le hemos entendido bien. De todas formas, la sensación del cliente es muy diferente si está echado, con los ojos cerrados, que si está sentado. Si las verbalizaciones se parecen mucho a lo que él ha dicho o si solamente repetimos, entonces no le parecerá que hay otra persona a su lado, sino que será como si el acompañante fuera su segunda voz. Aunque al acompañante, o a una tercera persona, la repetición pueda parecerle ridícula, el cliente lo percibe de otra forma. Hasta puede ocurrir que éste escuche sorprendido la palabra, repetida literalmente, como si nunca antes la hubiera dicho. Con la repetición es cuando es consciente de lo que acaba de decir.

Ejercicio

El cliente está echado, con los ojos cerrados, intentando sentir su experiencia interna respecto a un tema, y explorándose. El acompañante solamente reacciona con repeticiones, durante un período de 15 minutos. Con este ejercicio, el acompañante debe aprender principalmente, a perder sus inhibiciones de repetir literalmente lo dicho. A la mayoría de las personas les parece ridículo, se sienten tontos. Cuando se supera esta resistencia interna y se ha experimentado el efecto que tiene la repetición sobre el cliente, entonces comenzará a dar cada vez más alegría. Por ello, este ejercicio debe de exagerarse, de momento.

El acompañante tiene que repetir de la forma más activa posible. Si es posible, después de cada frase. Además, debe decir su repetición de forma tan animosa e interesada, que puede sonar todo lo exagerado y artificial que quiera. Tiene que aprender a «reírse de su propia sombra». Al cabo de 15 minutos, los dos comentan la experiencia y cambian los papeles.

Especificación

La última forma de seguimiento es la «Especificación». Con ello nos referimos a preguntarle al cliente qué quiere decir exactamente, ayudándose con una imagen, una sensación corporal o también un pensamiento. La palabra «especificar» se ha ido formando progresivamente de nuestros grupos de Focusing, y, aunque suene algo raro, quiero conservarla, porque no encuentro ninguna palabra mejor.

Vamos a imaginárnoslo de forma concreta. Por ejemplo, el cliente está informando sobre un dolor que está sintiendo en el corazón. Puede que esta percepción sea sólo superficial y vuelva rápidamente a un segundo plano, si no «sujetamos» al cliente de alguna forma a ella. La pregunta general: «¿Quieres contar más sobre este dolor?» o «¿Qué tipo de dolor es éste?», ya anima a permanecer con esa sensación.

En las futuras sesiones podrá ser muy importante, dejar que el cliente permanezca con su experiencia interna, mantenerle con su vivencia, sin que ésta se pierda. En estos casos, es útil hacer que el objeto de percepción se muestre de forma cada vez más precisa y plástica. Podemos hacer muchas preguntas diferentes. Si el dolor es grande o pequeño, si está delante o detrás, abajo o arriba, si es punzante u oprimente, claro u oscuro. La respuesta concreta del cliente es, en este caso, menos importante que el hecho de que se siga ocupando de los objetos de percepción concretos y que permanezca así, completamente concentrado en su interior.

Ejemplo:

- Cl. Ahora siento un verdadero dolor en el corazón.
Ac. *Ah, un dolor en el corazón (Repetición)*
¿Qué tipo de dolor es? (Especificación)
Cl. Es tan raro... como si tuviera algo alrededor del corazón.
Ac. *Mmh, hay algo alrededor del corazón (Repetición) ¿Es algo blando o duro? (Especificación)*
Cl. Es completamente duro. Como si tuviera un muro alrededor del corazón. Sí, ahora puedo ver el muro.
Ac. *¿Y qué aspecto tiene? ¿Es de piedra?*
Cl. Sí, piedra de esas gordas del campo.
Ac. *¿Y cómo es de alta?*
Cl. Como unos 3 cms. No puedo ver hacia el otro lado.
Ac. *¿Cómo te sientes al mirar este gran muro de piedra?*
Cl. Me siento triste, porque estoy tan aislado. Nunca saldré de aquí (suspira).
Ac. *Un poco desesperanzado, ¿verdad? (Verbalización corta)*

En este breve ejemplo podemos ver cómo, gracias a la precisión, la experiencia se enriquece cada vez más, hasta que, al final, la sensación que hay debajo sale claramente a la luz. Si el acompañante hubiera preguntado cómo lo siente el cliente, inmediatamente después

de la primera frase «Ahora siento verdadero dolor en el corazón», todavía no hubiera sido posible que el cliente sintiera la tristeza que estaba relacionada con ello. Al concentrar la atención en este punto y desarrollar las imágenes, ha sido posible sentir la tristeza que había inherente a ello.

Ejercicio

La «Especificación» va a ser muy importante más adelante, sobre todo para las sensaciones corporales y las imágenes. Por ello, en este ejercicio vamos a introducirnos en el mundo de las imágenes. El cliente está tumbado, con los ojos cerrados y comienza a describir un paisaje que le apetezca en ese momento. De momento, este paisaje será impreciso y esquemático, y el acompañante tiene que ayudar al cliente, por medio de preguntas, a que éste visualice el paisaje de forma cada vez más precisa y concreta.

- ¿Los árboles son altos o bajos?
- ¿El cielo es azul o hay nubes?
- ¿El río es ancho o estrecho?

Hay que preguntar con cada vez mayor precisión. La conducta durante este ejercicio, puede ser algo exagerada, para familiarizarse con la Especificación. Si el cliente dice que los árboles son pequeños y verdes, hay que preguntar si son verde claro o verde oscuro, si son tan grandes como una persona o más altos, si son de hoja perenne o caduca. La vivencia de la persona será cada vez más precisa, de tal manera, que cada vez podrá experimentar más vivamente el paisaje. También le podemos incitar a que utilice sus otros sentidos. ¿Cómo lo siente, si le hacemos tocar un árbol? ¿Qué sensación da el agua del río? ¿Puede sentir los rayos del sol? ¿Oye el ruido del viento?

Si, de esta forma, el cliente entra cada vez más dentro del paisaje, se sentirá posteriormente como si hubiera hecho una pequeña excursión.

Por supuesto, también puede ocurrir que llegue a experimentar con mayor claridad, sentimientos pesados, que surgen de ese paisaje. En esos casos, sentimientos tristes y pesados se convertirán en una cénaga y la soledad, en un desierto de nieve. Pero la descripción y vivencia clara de estos paisajes, ayudará a sentir mejor los sentimientos pesados. Y muchas veces, se experimentará un cambio interior sentido en esos sentimientos y, por ello, también en el paisaje descrito.

En este ejercicio, el acompañante tiene que añadir la Verbalización y la Repetición. Pero el objetivo principal será la Especificación. Al cabo de unos 20 minutos, se interrumpirá el ejercicio, las dos personas comentarán la experiencia y se cambiarán los papeles.

Las diferentes formas de seguir son:

Preguntas
Verbalizaciones
Verbalización corta
Repetición
Especificación

5.ª SESION: GUIAR

Muchas veces, basta con seguir simplemente a nuestro cliente. Si el cliente tiene experiencia con Focusing individual, pasará por sí solo del problema al felt sense y simbolizará a partir de ese felt sense. Si eso no le resulta fácil, le podemos ofrecer, aparte de nuestro seguimiento, unos pasos, con los que guiaremos el proceso de Focusing de nuestro cliente. Igual que el esquema de Gendlin nos ayuda a avanzar paso a paso en el Focusing en solitario, podemos aplicar instrucciones parecidas, para guiar el proceso de nuestro cliente. Le podemos incitar a que forme un felt sense para su problema, a que permanezca junto a él, que deje surgir imágenes y palabras a partir de él y que compruebe de nuevo, si éstas encajan con el felt sense.

Es decir, como acompañantes que somos, nos encargamos de dar instrucciones para dar los pasos del Focusing. Naturalmente, ante las manifestaciones del cliente, reaccionaremos con los diferentes tipos de seguimiento, hasta que pensemos que ha llegado el momento de continuar con una nueva instrucción.

Guiar siguiendo un esquema fijo

En este ejercicio, el acompañante aprenderá a guiar el proceso del cliente, siguiendo un esquema muy fijo. El cliente fijará su atención hacia su interior y el acompañante, con el esquema en mano, guiará el proceso del cliente con las instrucciones pertinentes. El acompañante puede leer las instrucciones del libro, para poder experimentar y ensayar sin trabas, cómo dar unas instrucciones directas. De esta forma, practica el no dejarse llevar por el proceso del cliente, guardar la distancia e intervenir, de forma estructural, con una instrucción.

Llevaremos a cabo un proceso con el cliente, que durará entre 10 y 15 minutos. Después, los dos personas se intercambiarán los papeles.

Esquema-guía para realizar Focusing

- 1. DESPEJAR UN ESPACIO** Ponte cómodo, cierra los ojos y pon la atención en tu interior. ¿Hay algo que te pese, y que podamos apartar de momento? ¿Quieres contar algo, para despejar un espacio? ¿Necesitas algún ejercicio de relajación, para tener espacio suficiente?
- 2. PREPARARSE** Disponte a enfocar la situación, persona o problema sobre el que quieras hacer Focusing. Describe el problema.
- 3. AURA INTERNA** Haz una pausa en tu descripción y tus pensamientos y observa cómo sientes todo eso (todo lo que hayas dicho y también todo lo que podrías decir todavía), en forma de aura vaga y oscura, en la zona del pecho y el abdomen. Siente hacia tu interior de forma pasiva, todavía no tiene que haber nada claro y definido.
- 4. SENSACIONES CORPORALES** ¿Qué sensaciones corporales te suscita esa situación o esa persona? ¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Hay algo que duele, algo estrecho o amplio? ¿Cómo va la respiración? Describe exactamente qué experimentas en tu cuerpo y dónde.
- 5. PERMANECER CON ELLO** Mantente con este aura interna y tus sensaciones corporales. Siéntelas y respíralas. Siente las sensaciones desde dentro, al aspirar y expirar. Permanece pasivo y abierto.
- 6. SIMBOLIZAR** Deja que surjan palabras, imágenes, sonidos o gestos de lo que estás viviendo. Si no salen las palabras enseguida, suele ser más fácil hacer que se formen primero sonidos y gestos, porque éstos todavía no tienen forma. Si la sensación (sentimiento, imagen, sonido) pudiera hablar ¿qué diría?
- 7. COMPROBAR** Observa si, con la simbolización, ha cambiado algo en tu aura interna o tu sensación corporal.
- 8. PREGUNTAS ABIERTAS** ¿Qué es lo malo (lo peor) de todo ello? ¿Qué desearías? ¿Qué necesitarías? ¿Hay todavía tensiones o puntos turbios en tu cuerpo? ¿Qué te falta para sentirte completamente relajado? ¿Conoces todo esto de alguna situación anterior?

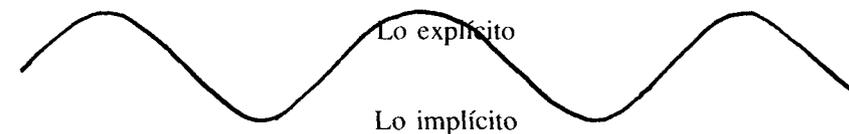
Este esquema es un poco diferente que los seis pasos de Gendlin, y está inspirado en un esquema de Linda Olsen, una alumna de Gendlin. Si se quiere, se puede comenzar con una nueva fase después del punto 2 (Prepararse), empezando de nuevo a partir de ahí. El acompañante seguirá las manifestaciones del cliente ante las diferentes instrucciones, hasta que le parezca conveniente pasar a una nueva instrucción.

La mayoría de los grupos de Focusing se sorprenden de lo rápidamente que llegan a profundizar y a experimentar un claro cambio interior sentido. En este ejercicio se crea también un clima diferente al que hay cuando el cliente sigue más su propio «hilo conductor» y el acompañante solamente le sigue. En el próximo ejercicio veremos cómo podemos combinar estas dos formas.

Guiar con un esquema simplificado

Como ejercicio, es muy útil proceder de la forma que se describe en el esquema anterior. Pero si procediéramos así en nuestras sesiones de Focusing, estaríamos forzando a nuestro cliente a que mantuviera su proceso dentro de un esquema muy rígido. En el proceso del cliente, el Focusing se desarrollará de una forma distinta y única cada vez. Igual que el movimiento de las olas, el proceso se moverá un día más hacia el felt sense, es decir, hacia lo implícito, y otro día más hacia la simbolización, hacia lo explícito.

Esto será, más o menos, así:



Como acompañantes, tenemos que proceder de otra forma. Tenemos que seguir el proceso del cliente y tener presente una y otra vez en qué paso del esquema se encuentra en estos momentos. ¿Está despejando un espacio? ¿Está describiendo algo? ¿Está buscando el aura interna o sensaciones corporales, o está buscando símbolos para la sensación vaga?

Ahora vamos a dirigir de forma más «suave». Nos adaptamos al proceso del cliente, lo encasillamos mentalmente dentro de nuestro esquema y solamente guiamos de forma activa, si el proceso se queda estancado en alguna parte. Si, por ejemplo, el cliente se ha quedado fijado en la descripción del problema, podemos intentar llevarle «hacia su cuerpo», preguntándole cómo siente todo esto en el pecho y el abdomen. Si le cuesta concentrarse tranquilamente en un felt sense, le incitaremos a que se tome un tiempo, a que permanezca así, sin querer, forzosamente, sacar algo en limpio. Si se queda estancado en las sensaciones vagas, le preguntaremos acerca de los símbolos. ¿Qué puede significar esto? Si la sensación pudiera hablar, ¿qué diría? ¿Qué diría la sensación corporal?

Para este tipo de guía, podemos dividir las instrucciones de Focusing en solamente tres pasos:

- Instrucciones que llevan hacia el interior del cuerpo (hacia lo implícito)
- Instrucciones que incitan a permanecer igual
- Instrucciones que incitan a simbolizar (hacia lo explícito).

Con el tiempo, el acompañante tendrá una intuición cada vez más fina para detectar en qué dirección tiene que ir el proceso del cliente y para intervenir con un poco de directividad, cuando el proceso está estancado. Si esta intuición mejora con el tiempo y, con ello, también el contacto entre acompañante y cliente, entonces, finalmente, ya no se podrá distinguir entre guiar y seguir. Ambas cosas serán parte de un mismo círculo energético, y ya no se podrá diferenciar entre estímulo y respuesta; la sesión de Focusing se convierte en una danza, en la que tanto una como otra persona guían y son guiados.

Ejemplo:

- Cl. Bueno... lo que me ha preocupado mucho en los últimos días es la sensación de aislamiento que he tenido con la gente con la que vivo. No he podido entenderme con ninguno.
- Ac. *Te sentías tan solo en medio de los demás...* (Verbalización)
- Cl. Sí. Aunque estaba sentado con ellos durante el desayuno, y también tenía conversaciones normales con ellos, mi sensación era totalmente distinta.
- Ac. *Sí, ¿tu sensación interna era totalmente distinta?! (Verbalización)*
- Cl. Sí, era algo nuevo, y esa sensación es un poco rara.
- Ac. *Quizás este sería un buen momento para fijar tu atención en tu interior y ver si puedes encontrar esta sensación en la zona del pecho o del estómago. (Guiar hacia lo implícito)*
- Cl. Sí, eso estaría bien. Pero para eso, quiero echarme (se tumba y respira más intensamente).
- Ac. *De momento, tómate todo el tiempo que necesites, para entrar en contacto con esta sensación. ¿Quieres que te haga el ejercicio de los brazos? (Guiar)*
- Cl. No. La sensación ya está clara. Es la misma que en casa, con los demás.
- Ac. *¿Puedes describirlo mejor? (Especificación)*
- Cl. Sí, todo el tronco está como muerto, y en la garganta siento como un pequeño nudo.
- Ac. *Quédate con esta sensación y mira si vienen por sí solas, palabras o imágenes. (Guiar hacia lo explícito)*
- Cl. La palabra es «inquietante». Siento todo esto como «inquietante».
- Ac. *Ah, inquietante. (Repetición)*
- Cl. Sí, como si fuera un extraño entre los demás, como si no perteneciera a ellos.
- Ac. *¿Qué frase diría toda esta sensación, si pudiera hablar? (Guiar hacia lo explícito)*

- Cl. Sí, diría: «No pertenezco a vosotros» (comienza a sollozar y llora)
- Ac. *Duele tanto, sentirse tan extraño y diferente. (Verbalización)*
- Cl. Sí. Creo que he tenido tantas veces esta sensación...
- Ac. *Antes de que continuemos, ¿puedes volver a mirar si ha cambiado algo en tu cuerpo? (Guiar hacia lo implícito)*
- Cl. Sí. La garganta está más libre. Tampoco es tan inquietante ya. Pero lo muerto todavía está allí. Creo que tengo que remitirme a la época cuando iba al colegio.
- Ac. *¿Sientes claramente que la época cuando ibas al colegio tiene que ver con esto? (Verbalización)*
- Cl. Sí, me vienen imágenes de escenas durante el recreo. Los demás juegan todos juntos, y yo estoy completamente solo y les miro tristemente.
- Ac. *¿Siempre estabas solo y no podías participar?*
- Cl. Creo que no quería. Ahora me entra un gran calor. Ahora se está formando algo nuevo en el cuerpo.
- Ac. *Muy bien. Quédate con ello. Respiralo y observa qué se está creando. (Guiar hacia lo implícito)*
- Cl. (Está en silencio, respirando) Hay un gran calor y la frase que viene, es: «Me siento ridículo».
- Ac. *Ah, ¿qué es lo ridículo? (Especificación)*
- Cl. De pronto está tan claro, que yo mismo no quería participar y me excluía. Y ver esto, cómo me lo hacía todo yo, es lo que me hace sentir ridículo.
- Ac. *¿Qué es lo que ha cambiado ahora en la zona del pecho y del abdomen? ¿Continúa tan muerto? (Guiar hacia lo implícito)*
- Cl. No. En absoluto. Está completamente vivo y caliente. Puedo respirar mejor. Pero, de alguna forma, también me siento herido y triste.
- Ac. *Entonces vamos a tomarnos un tiempo para estar, simplemente, con la sensación de estar herido y triste. Déjalos estar allí. Quizás, interiormente puedas decirle a tu tristeza que está bien que esté allí. (Guiar)*
- Cl. Sí. (Está tumbado, respirando tranquilamente, unas pequeñas lágrimas caen por sus mejillas)
- Ac. *Parece que esto te alivia. (Verbalización corta)*
- Cl. Sí, me siento completamente relajado. Y un poco cansado.
- Ac. *Entonces quédate un rato tumbado así, y yo me quedo sentado aquí, contigo.*

Segunda práctica de Focusing

Esta forma «blanda» de guiar el proceso de Focusing del cliente puede ensayarse ahora en nuestra segunda práctica de Focusing.

Volvemos a hacer una sesión real con el ejercicio de brazos, la parte de Focusing y colocando, al final, las manos sobre la persona. El acompañante debe aplicar, lo mejor que pueda, las diferentes

formas de seguimiento y de guía, de forma parecida a como hemos visto en el ejemplo anterior.

El cliente es el rey, es decir, en último extremo todo se hará según su voluntad. Eso quiere decir que si, como acompañantes, hacemos una propuesta de guiarle y dice «No» y quiere proceder de otro modo, no debemos enfadarnos o sentirnos desilusionados.

Está en su perfecto derecho. De todas formas: es mejor una propuesta que sobre y que sea rechazada, que guiar excesivamente. Las formas de seguir y guiar que hemos aprendido hasta ahora, bastan como repertorio básico para hacer de acompañantes. No necesitamos saber más, y, en el futuro, es más importante sentirse cada vez más seguros en el papel del acompañante, por medio de la práctica y el ejercicio. Para ello, las reacciones del cliente serán de suma importancia.

Si nuestra conducta es útil y necesaria para el cliente, será inmediatamente reforzada. Si nuestra conducta no es efectiva, entonces faltará esa reacción exitosa del cliente, y eliminaremos lentamente nuestra conducta.

Estas son las leyes de la teoría del aprendizaje, que nos van a ayudar durante nuestro trabajo en compañía.

6.ª SESION: INTERVENCIONES INSPIRADAS EN LA TERAPIA HAKOMI

Las formas de intervención que vamos a aprender en esta sesión, provienen de la terapia centrada en el cuerpo de Ron Kurtz, que también se denomina Terapia Hakomi (ver parte I). Estos ejercicios pueden enriquecer mucho nuestra práctica de Focusing. Podemos concebirlos como experimentos, en los que le presentamos al cliente un estímulo y observamos juntos cómo influye esto en su felt sense. Por ejemplo, le confrontamos con una frase concreta y le incitamos a que observe los cambios que ocurren en la zona de su pecho y abdomen.

Este experimento no tiene ningún objetivo específico ni exige tener una actitud concreta. No queremos llevar el contenido del proceso hacia ninguna dirección. En ese sentido, la actitud será inintencionada, porque todo lo que el experimento *provoque* en la *vivencia* del cliente, nos parecerá adecuado. Si gracias al experimento llega a una solución, nos parecerá muy bien; si gracias al experimento entra en contacto con un bloqueo o una inhibición, nos parecerá igualmente bien.

Exploraremos con curiosidad ambas situaciones. Estaremos abiertos y dispuestos a seguir a la experiencia interna, hacia donde quiera llegar, empujada por nuestro experimento. Adoptando esta postura de *apertura inintencionada*, es muy factible ser un acompañante que acepte y tenga ganas de experimentar, y que, a la vez, guíe y esté abierto al cliente. Lo importante es que «nademos a favor de corriente» y no en contra de ella. La frecuencia con la que el acompañante utilizará estos ejercicios experimentales, dependerá de cada «pareja de Focusing». Lo importante es que ambas personas experimenten una vez las diversas posibilidades y que sepan, sobre todo más adelante, que desde el papel del cliente pueden pedirle al acompañante que realice uno u otro ejercicio.

Contrariamente a lo que ocurre en una terapia Hakomi profesional, aquí suele ser el *cliente* el que propone la técnica. En nuestros grupos de Focusing ocurría que las sesiones eran mucho más satisfactorias, cuando el cliente sabía que podía pedir una variedad de ejercicios.

Por supuesto, el *acompañante* también puede proponer un ejercicio por cuenta propia. Pero debería preguntar siempre si el cliente está de acuerdo.

Uno de los efectos más positivos de estos experimentos es el siguiente: el cliente se encontrará, de forma suave y motivante, automáticamente en el aquí y el ahora. Saldrá fuera de su cabeza, fuera de las viejas experiencias, para ir hacia una vivencia fresca, hacia lo que está ocurriendo en ese momento. Cada experimento contiene un pequeño elemento de sorpresa. Algo nuevo se crea, y con ello, se despertará la fascinación y la curiosidad del cliente. Gracias al experimento, nos hundimos profundamente en el *felt sense* y soltamos con mayor facilidad viejos conceptos y círculos de pensamiento.

Sondas verbales

Si, durante la sesión con nuestro cliente, nos llama la atención algún «tema», algo que parece querer salir una y otra vez y estar relacionado con sistemas de creencias más profundos (véase parte I), entonces formaremos una frase para ese tema, formulada de forma positiva, y se la ofreceremos al cliente, cuando tenga puesta la atención en su interior. Este explorará qué es lo que se despliega en él a raíz de oír la frase.

Ejemplo: el cliente está hablando sobre sus dificultades con los grupos. Siempre se siente como un intruso, como si nunca perteneciera del todo a ellos. Para ponerle en contacto con la experiencia que está teniendo en este momento, en relación con ese tema, le podría preguntar cómo siente todo eso en la zona del pecho y del abdomen. Pero también le puedo dar una sonda verbal, por ejemplo, la frase: «Eres de los nuestros». En primer lugar, le incito a que esté atento y que adopte una actitud observadora. Para ello, me gusta la imagen de una mecedora, en la que el cliente se sienta para observar, simplemente, las imágenes, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos que le ha suscitado la frase.

En concreto, lo hago así: «¿Qué ocurre dentro de ti, si escuchas la siguiente frase...(3 segundos de pausa)...: Luis, ¿eres de los nuestros!». Siempre digo el nombre del cliente antes de la frase.

El cliente permanece en la actitud *observadora*, percibe las sensaciones corporales, imágenes o palabras que vengan y me las explica. Normalmente, suelo esperar unos 15 segundos antes de preguntar: «¿Qué ha ocurrido?», si el cliente no empieza a contar por propia iniciativa.

Si la sonda acierta bien el tema principal, entonces la consiguiente autoexploración del cliente llegará muy profundo. Si la sonda no acierta, puedo intentarlo con otra, o el cliente mismo puede proponer cómo se podría formular la frase, para que sonara más acertada para él.

Por ejemplo, en nuestro cliente se pueden haber suscitado, por acción de la sonda, recuerdos de experiencias con grupos anteriores; con ello, volverá a revivir soledad y tristeza, y puede que note que la frase: «Luis, no te vamos a echar» es más ajustada, porque éste es realmente su temor principal.

Si los sentimientos negativos están suficientemente explorados y observados, la sonda será, muchas veces, positiva; decimos, entonces, que la sonda «entra». El cliente se siente a gusto, está verdaderamente feliz, siente calor por todo su cuerpo, la respiración se hace más libre, etc. Muchas veces, también, ocurre que lo positivo de la sonda se experimenta durante un breve espacio de tiempo, y luego pasan a un primer plano los sentimientos negativos, como «Esto nunca ha sido cierto», «Esto es una mentira» o «Pero si eso no puede ser». Entonces, exploraremos junto con el cliente estas «barreras», como las llamamos.

Las sondas siempre son *frases positivas*. Por un lado, porque es peligroso introducirle al cliente algo negativo, en el estado abierto y vulnerable de la atención interna en el que se encuentra; y, por otro lado, porque las sondas positivas sacan a la luz las experiencias negativas y los sistemas de creencias con mayor facilidad que las frases negativas. Con frases negativas, el cliente sólo se siente provocado y aumenta la defensa y la coraza protectora.

Las sondas permiten que el cliente entre en contacto con dos cosas:

1. Con su propia realidad
2. Con una posibilidad positiva para su vida.

Puede sentir cómo sería la vida para él, si estuviera libre de ataduras y bloqueos. Nuestro Luis podría experimentar cómo sería el sentirse acogido en un grupo. Con esto como trasfondo, será más fácil reconocer los bloqueos. A modo de ejemplo, presentamos a continuación, algunas sondas referentes a temas recurrentes (véase parte II):

Tema: seguridad (carácter esquizoide)

Aquí te puedes sentir seguro.
Nos alegramos de que estés aquí.
Eres bienvenido.
Eres de los nuestros.

Tema: alimentación (carácter oral)

Puedes obtener lo que necesitas.
No te voy a abandonar.
Lo conseguirás.
Siempre estaré contigo.

Tema: poder (carácter psicopático)

Eres importante para nosotros.
Estoy de tu parte.
Te respetamos.
No me voy a aprovechar de ti cuando seas pequeño.

Tema: libertad (carácter masoquista)

Tu vida te pertenece.
Eres libre de hacer lo que quieras.
Tienes derecho a ser feliz.
Te aprecio, aunque seas insolente.

Tema: rendimiento (carácter rígido)

Estás completamente bien, tal y como eres.

Estoy orgulloso de ti.

No tienes que hacer nada para que te aprecie.

Es completamente correcto no hacer nada.

Tema: aceptación (carácter histérico)

Te aprecio, tal y como eres.

Te escucho.

No te rechazaré.

Todos tus sentimientos están completamente bien.

Ejercicio I

El cliente se encuentra con la atención puesta en su interior y el acompañante le va dando 5 sondas, de la lista. Lo mejor son sondas sacadas de los diversos ámbitos temáticos. El cliente informa qué es lo que suscita la sonda en él, y el acompañante precisa las reacciones. De esta forma, se explora exactamente el efecto que tiene la sonda. Cuando ya no vengan nuevos pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales o imágenes, se pasará a la siguiente sonda. Tanto el cliente como el acompañante deben experimentar, simplemente, lo que significa dar una sonda y recibirla. Volvemos a recordar la fórmula para dar una sonda:

«¿Qué ocurre, cuando escuchas...(3 segundos de pausa)... Carmen, eres...»

Ejemplo:

Ac. *¿Qué ocurre, cuando escuchas: «No te voy a abandonar»?*

Cl. (Unos segundos de pausa y respiración más fuerte) Sienta bien.

Ac. *¿En qué lo notas?*

Cl. Puedo respirar mejor y todo se vuelve más luminoso.

Ac. *Ah, todo se vuelve más luminoso.*

Cl. Y viene un dolor de la zona del pecho.

Ac. *¿Cómo sientes esto, exactamente?*

Cl. Es un dolor sordo en la zona del esternón.

Ac. *Si este dolor pudiera hablar, ¿qué diría?*

Cl. Siempre me han abandonado (pone cara triste)

Ac. *Sí, esa tristeza... «Siempre me han abandonado».*

Ejercicio II

El cliente habla sobre cualquier problema, y el acompañante le sigue. La conversación se puede llevar teniendo la atención puesta en el interior o sentados, con los ojos abiertos. El acompañante intentará sentir cada vez más el problema y explorarlo, junto con

el cliente. Finalmente, formará una sonda a partir de lo que haya entendido sobre el tema y la probará.

De esta forma, ensayamos con una sonda sacada a partir del contexto de la sesión. Si el tema no se ajusta exactamente, no será ningún desastre, y el acompañante intentará desarrollar, con ayuda del cliente, una sonda mejor.

Ejemplo:

Cl. Y siempre ando presionado. Constantemente tengo tensión. Sobre todo en la escuela, cuando tengo que dar clase.

Ac. *Siempre sientes presión en la escuela.*

Cl. Sí. Siempre quiero contentar a todo el mundo, y tengo la impresión, como si mi cerebro estuviera todo el rato ocupado en pensar qué es lo que los demás esperan de mí. Y si lo hago bien.

Ac. *¿Te preguntas constantemente si satisfaces a los demás?*

Cl. Sí, exacto. Como si estuviera todo el rato rodeado de exigencias y expectativas. Desde la mañana hasta la noche.

Ac. *Me gustaría probar una sonda. ¿Te parece bien?*

Cl. Sí, de acuerdo.

Ac. *Entonces observa lo que ocurre, cuando escuchas: «Pedro, no tienes que cumplir nuestras expectativas».*

Cl. (Tras una pausa de unos segundos) Es aliviante. Te da un cosquilleo majo por todo el cuerpo... Ahora me viene la imagen de mi madre, y tengo miedo. Es que eso no es cierto. Tengo que cumplir sus expectativas.

Ac. *¿Qué te dice?*

Cl. Tienes que hacer lo que yo quiera.

(Este ejemplo continuará en los siguientes apartados)

Sondas no verbales

Las sondas no verbales son contactos con nuestras manos, a la vez que preguntamos al cliente qué ocurre cuando le tocamos en un punto concreto. Es decir, el contacto no pretende curar, liberar o tranquilizar. Es algo neutral y sólo quiere ayudar al cliente a obtener un mejor acceso a informaciones que estén relacionadas con ese punto del cuerpo. Al igual que ocurre con las sondas verbales, este contacto tiene carácter de experimento. Nos interesa ver cómo se ve influida la experiencia interna y daremos la bienvenida a cualquier reacción.

En la práctica, suelo introducir una sonda no verbal de igual forma que una verbal. «¿Qué ocurre si ahora te toco aquí, en el estómago?» —pausa de 2 a 3 segundos— y realizo lentamente, con cuidado y conscientemente, el contacto. Si, al cabo de 15 segundos, todavía no sale ninguna descripción, pregunto: «¿Qué ocurre?» o «¿Qué sientes?».

Lo más importante es que el cliente se preste realmente a observar la nueva experiencia que se está creando y que no informe sobre algo que

estuvo pensando o sintiendo en algún otro momento. Si informa sin pausa tras haberle tocado, como por ejemplo: «Si, eso duele desde hace años», entonces podemos suponer que no ha estado del todo en contacto con su experiencia momentánea y con el felt sense. Entonces, le incitaré a que se tome algo más de tiempo y que vuelva a mirar qué es lo que ocurre bajo mi mano.

Muchas veces, una sonda no verbal hace que la experiencia del cliente sea más profunda. Se vuelve también más clara y precisa. Por un lado, ayuda a permanecer conscientemente en el punto concreto, como si dijera: «Respira hacia ese punto y quédate allí». Por otro lado, tiene un efecto específico, que está relacionado con el contacto entre el cliente y el acompañante. El punto del cuerpo se experimenta conjuntamente con otra persona, y eso conduce con frecuencia hacia sentimientos profundos y significativos.

Como, muchas veces, al comenzar a trabajar, las personas suelen tener inhibiciones para utilizar sondas no verbales, recomendaría incluir lo máximo posible estos contactos dentro del trabajo. Sirve para mejorar el contacto terapéutico entre cliente y acompañante.

Ejercicio

El cliente está tumbado en el suelo, con la atención puesta hacia su cuerpo y siente hacia su interior. Explora sobre qué punto le gustaría recibir una sonda no verbal. ¿Es el pecho o el abdomen, la frente, los órganos sexuales o los pies? Se lo comunica a su acompañante y éste intentará transmitir una sonda no verbal hacia el punto elegido. Si el cliente se manifiesta sobre su experiencia, entonces el acompañante intentará especificarlo o entrar en ello con otro tipo de intervenciones.

Cliente y acompañante trabajarán de esta forma durante unos 20 minutos, pudiendo el cliente probar todos los puntos por los que sienta curiosidad. Después de esto, intercambiarán opiniones sobre todo el ejercicio y cambiarán los papeles.

Ejemplo (continuación del anterior):

Ac. *¿Qué te dice?*

Cl. Tienes que hacer lo que yo quiera.

Ac. *Ah, tienes que hacer lo que yo quiera.*

Cl. Mi pecho se estrecha. Es muy desagradable. Pero todo es tan impreciso...

Ac. *Me gustaría darte una sonda no verbal. ¿Te parece?*

Cl. Sí, podría venir bien.

Ac. *¿Qué pasa, cuando sientes ahora mi mano sobre tu pecho?*

Cl. (—pausa— se concentra en la mano) La mano tendría que estar algo más abajo.

Ac. *Bien.* (La coloca un poco más abajo)

Cl. Ahora es como si mi madre estuviera encima de mí como una piedra enorme. Está oprimiendo mi pecho y me mantiene abajo. (Se queja y gime).

Liberación no verbal

En la liberación no verbal, nuestras manos liberan al cliente de tensiones musculares, para que no tenga que mantener él solo, con sus músculos, ciertas actitudes defensivas. Cuando encoja los hombros, por ejemplo, podemos tomar los hombros con nuestras manos, por la izquierda y la derecha, y apoyar esta postura. Es decir, le subimos los hombros, y así sus músculos pueden descansar. De esta forma, eliminamos el esfuerzo de la postura defensiva, el cliente se puede relajar, pero todavía conserva la protección que le da la tensión muscular. Por lo tanto, no actuamos en contra de esta actitud defensiva física y psíquica, sino que la *apoyamos*. Con ello, el cliente se sentirá comprendido y protegido, y aumentará su disposición a liberar estas defensas. Si nuestras manos ayudan al cliente a alzar los hombros, entonces los músculos de sus hombros podrán relajarse, porque ya no tienen que hacer el trabajo solos.

Procederemos como en los ejercicios anteriores. «¿Qué ocurre, si ayudo, en este punto, a tus hombros?». Muchas veces, salen a la luz los sentimientos temidos y pueden ser explorados y observados. Y si estos sentimientos se liberan, entonces ya no hará falta encoger los hombros.

Las siguientes tensiones pueden liberarse si trabajamos tumbados:

- cerrar los ojos fuertemente,
- círculo alrededor del pecho,
- presión sobre el pecho,
- presionar las rodillas una junto a otra,
- presión sobre el abdomen,
- tensiones en la zona lumbar.

Podemos liberar de forma *activa* y *pasiva*. En la forma pasiva, el cliente permanecerá pasivo, en la liberación activa, estará activo y nosotros le liberamos de la parte que le está bloqueando su actividad. Si, por ejemplo, el cliente siente que tiene ganas de dar una patada con la pierna, pero que hay una fuerza que le echa hacia atrás, podemos encargarnos de esta fuerza y empujar su pierna hacia abajo. Entonces, el cliente podrá examinar con mayor precisión qué es lo que ocurre con ese conflicto entre la patada y la represión. Si nos encargamos de «empujar hacia abajo», podrá sentirse completamente identificado con el impulso de dar la patada.

En nuestro ejemplo, utilizaremos ambas formas de liberación.

Ejemplo (continuación):

Cl. Ahora es como si mi madre estuviera encima de mí como una piedra.

Está oprimiendo mi pecho y me mantiene abajo (Se queja y gime).

- Ac. *¿Quieres que me encargue, con mi mano, de presionarte?*
 Cl. Sí, inténtalo.
 Ac. (Aumenta la presión de su mano y le libera de la presión que viene de arriba - liberación pasiva).
 Cl. Noto una inmensa rabia. «No, no, no.» No quiero eso. (Los brazos golpean contentidamente sobre el colchón).
 Ac. *¿Quieres defenderte, pero algo te retiene?*
 Cl. Sí, los brazos quieren pegar, pero no debo. Hay alguien que tira de ellos hacia abajo.
 Ac. *Deja que también me encargue de tirar hacia abajo.*
 Cl. Vale.
 Ac. (Coloca ambas manos sobre los brazos del cliente y los sujeta hacia abajo - liberación activa). *¿Cómo sientes eso?*
 Cl. (Se pone más rabioso y se defiende vehementemente) ¡Suéltame! ¡Suéltame, vieja gorda! No voy a hacer lo que tú quieras.
 Ac. *Exacto. No voy a hacer lo que tú quieras.*
 Cl. Ahora me siento más tranquilo y relajado. Sólo me queda tensión en el cuello. Hay algo de miedo, de que no debo gritar y ponerme en contra suya.

Ejercicio

El cliente está sentado y, atentamente, siente hacia su interior a qué lado de la cabeza desea que la mano del acompañante le sujete. ¿Quiere dejar caer la cabeza hacia delante, hacia atrás, hacia la izquierda o la derecha? Se lo comunicará a su acompañante, y éste sostendrá la cabeza del cliente con una o ambas manos. El cliente intentará abandonar su cabeza completamente en las manos del acompañante y sentir lo que esto suscita en él; se lo comunicará al acompañante.

El acompañante seguirá el proceso. Frecuentemente, este pequeño ejercicio produce la vivencia de temas muy centrales. Si el proceso se vuelve más importante e intenso, se puede trabajar durante más tiempo con esta liberación no verbal.

Normalmente, el ejercicio dura entre 10 y 15 minutos. Después de realizarlo, las dos personas intercambiarán opiniones y cambiarán los papeles.

Cuando trabajemos tumbados, realizaremos muy pocas veces, si no nunca, esta liberación de la cabeza. Pero el ejercicio nos puede transmitir qué se siente y qué ocurre cuando se nos libera de tensiones.

Liberación verbal

En esta forma de intervención, nos encargamos de expresar una parte verbal del cliente. Si, por ejemplo, nos cuenta que tiene una voz en él

que siempre le dice: «¡Mejora! ¡Mejora!», entonces podemos sugerir que haga de observador pasivo y que mire lo que ocurre, cuando decimos esta frase por él.

Nos encargamos de la tarea que normalmente realiza él en su interior y le facilitamos el que pueda adoptar la actitud anónima del observador. De esta forma, conseguiremos acceder a nuevas informaciones. El cliente puede ahora explorar con mayor exactitud, qué es lo que suscita en él el escuchar estas frases.

La verbalización y la repetición normal son formas de liberación verbal. Volvemos a realizar en voz alta el proceso del cliente y eso le facilita experimentar su mundo interno de manera más intensa y muchas veces, de una forma nueva.

Ejemplo: (continuación)

- Cl. Ahora me siento más tranquilo y relajado. Sólo me queda una tensión en el cuello. Hay algo de miedo, de que no debo gritar y ponerme en contra suya.
 Ac. *Vamos a probar esto más exactamente, con una sonda.*
 Cl. De acuerdo.
 Ac. *¿Qué sucede, si ahora oyes decir a tu madre: «Pedro, no tienes que hacer lo que yo te diga»?*
 Cl. ¡Oh! (Suspira con alivio)... Eso sería maravilloso. Pero no es verdad. Nunca lo diría.
 Ac. *¿En tu cabeza está sonando alguna otra cosa?*
 Cl. Sí, dice todo el rato: «Tienes que ser mi niño bueno».
 Ac. *Entonces deja que me encargue yo de esa frase. «Tienes que ser mi niño bueno, tienes que ser mi niño bueno...» (5 veces)*
 Cl. (Rompe a llorar).
 Ac. *Triste ¿verdad?*
 Cl. Sí, triste y tan impotente. Yo la necesito tanto y si no soy su niño bueno, no me dará nada. (La voz comienza a sonar anfiada).

Ejercicio

Como la liberación verbal funciona especialmente bien cuando viene detrás de sondas verbales, vamos a combinar ambas en este ejercicio. El cliente se explora, el acompañante le sigue y va buscando una sonda adecuada.

La dice, y, al especificar, está especialmente atento a voces que salgan de la cabeza del cliente y que podría utilizar.

Seguidamente, prueba la liberación verbal y realiza un seguimiento del proceso que pueda resultar de esa liberación. Cuando haya concluido el ejercicio, los dos intercambiarán opiniones y se cambiarán los papeles.

Trabajar con el niño

En la terapia Hakomi conocemos, aparte del estado de conciencia que se crea al dirigir la atención hacia el interior del cuerpo, otro estado de conciencia, al que llamamos «el niño». Con ello, nos referimos a un estado en el que el cliente es a la vez niño y observador de ese niño. Como ocurre en el ejemplo anterior, reconocemos este estado porque la voz y los gestos del cliente cambian y todo su estado parece el de un niño. La postura corporal y la forma de hablar pueden volverse los de un niño de 5 o 3 años. Pero, al mismo tiempo, el cliente sabe exactamente que ésta es una sesión de terapia, que en realidad tiene 30 ó 40 años y que la persona que está sentada a su lado es su acompañante. Este estado es tan valioso para el trabajo terapéutico, que deberíamos aprender a manejarlo para nuestras sesiones de Focusing en compañía.

El primer paso importante, es dirigirnos hacia este estado, cuando aparezca, y concienciar al cliente de ello. «¿Te sientes más como un niño?» o «Esta que está hablando parece ser la pequeña Carmen», son maneras de dirigirnos a este estado infantil. Si el cliente confirma estas suposiciones, suele ser conveniente preguntarle en qué edad se siente, 3, 4 ó 5 años. Con esta pregunta, el cliente se puede introducir más todavía en su «estado-de-niño».

De momento, nuestra conducta como acompañantes será la siguiente. Examinamos, junto con nuestro cliente-niño, sus sentimientos y pensamientos. Seguidamente, exploramos al pequeño y miedoso Juan, a la pequeña y triste Ana o al terco y rabioso Manuel, con sus tres años. ¿Cómo se sienten en su mundo? ¿Qué piensan? ¿Qué ocurre con papá y mamá y con los amigos?

Al seguir y especificar, cambiaremos nuestra voz y hablaremos como le hablaría un adulto a un niño pequeño. Si el cliente nos explica con la voz de un niño triste de 5 años, que «todos son tontos», le preguntaremos qué ocurre. De forma cariñosa y preocupada. Posiblemente, antes no hubo ningún adulto, al que el pequeño cliente pudiera haber contado sus preocupaciones o que le comprendiera, y ahora podemos recuperarlo.

Ac. ¿Por qué son tan tontos, todos?

Cl. Mi hermano siempre me quita mi bici y se va con ella.

Ac. ¡No hay derecho! ¡Si es tu bici!

Cl. ¡Claro! Pero le da igual. Sólo porque es más fuerte que yo, me lo quita todo.

Ac. ¿Y que opinan tus padres?

Cl. Les da igual. Dicen que me ocupe yo de mi bici. Es todo tan asqueroso... (Llora).

De esta forma, podemos explorar una antigua situación hiriente de forma más gráfica a como lo haríamos desde el estado del adulto observador. Sin embargo, a veces, uno se ve como un niño pequeño, se ve, quizás, claramente, pero permanece en el papel del adulto observador.

Esto también está bien, describiremos desde una distancia mayor lo que el niño en nosotros estuvo viviendo. A veces, la pregunta del acompañante «¿Puedes intentar ser ese niño pequeño?», puede ayudar al cliente a introducirse más a fondo en ese estado de niño.

Desde nuestro papel de acompañantes, podemos hacer aún más. Cuando hayamos explorado junto al cliente, sus sentimientos y experiencias negativas, podemos hacer algo *positivo* y *curativo* por este niño. Tenemos ante nosotros, desnudo y sin protección, a la parte del cliente que ha tenido experiencias traumatizantes, que marcan la imagen que tiene de la vida.

Ahora, podemos hacer que esta parte tenga experiencias más positivas. Para ello, suelen bastar cosas muy sencillas. Podemos consolar al niño, le podemos tranquilizar y aclararle que sus sentimientos son verdaderamente tristes o temerosos, pero que, en realidad, no son tan terribles como él teme. Podemos preguntarle al pequeño chico del ejemplo anterior, si quiere que vayamos con él a hablar con su hermano y decirle que ya no le quite la bicicleta. Podemos preguntarle al niño qué desea y qué necesita, y podemos intentar dárselo en la imaginación.

Podemos contarle un cuento; en la imaginación, podemos andar con el niño por un bosque y mostrarle los árboles. Podemos enseñar a un niño aplicado a jugar en el barro y ensuciarse, o mostrarle a un niño miedoso, cómo se domestica a un león salvaje. Aquí no hay límites para la creatividad del acompañante. La capacidad para tratar y ayudar al niño, aumentará con la práctica y la rutina de las sesiones de Focusing. Hay personas, en las que nunca aparecerá el estado de niño, también esto es completamente correcto.

Ejemplo (continuación):

Cl. Sí, triste e impotente. Yo la necesito tanto y si no soy su niño bueno, no me dará nada (la voz comienza a sonar infantil).

Ac. *O sea, ¿ahora eres el pequeño e impotente Pedro?*

Cl. Sí, soy muy pequeño y la necesito tanto...

Ac. (Con voz cambiada) *A ver ¿qué pasa? ¿Tienes que hacer siempre lo que ella te diga?*

Cl. Sí. Si soy malo o descarado, dice que ya no me quiere.

Ac. *Sí, es realmente peligroso ser descarado. Entonces ya no tendrías a nadie más.*

Cl. Sí, si sólo me queda ella. Mi padre tampoco está. (Llora)

Ac. (Toma al cliente en sus brazos)

Cl. (Llora más tranquilamente)

Ac. *Vamos a proporcionarle al pequeño Pedro una experiencia nueva. Imagínate qué hubiera pasado, si todo hubiera sido de otra manera. Imagínate que soy tu tío bueno y que estoy sentado aquí, ante la camita de Pedro, y que vengo muchas veces, para que ya no tengas que estar solo.*

Cl. Oh, sí, eso está bien.

- Ac. *Y le contaré a mamá que para los chicos pequeños es muy importante ser descarados alguna vez y tener su propia voluntad. Creo que es que ella no lo sabe y necesita que un adulto se lo aclare.*
- Cl. (Ríe y se alegra)
- Ac. *Y si vuelve a enfadarse, puedes venir a mí y los dos nos mantendremos unidos ¿vale?*
- Cl. Sí. Y si está enfadada, tienes que ayudarme.
- Ac. *Vale. Ahora voy a hablar con tu madre. Tú sólo escucha, y observa cómo lo sientes: «Bueno, doña... Usted también tiene que querer al pequeño Pedro cuando alguna vez sea descarado y no haga lo que usted quiera. ¡Los niños pequeños lo necesitan!»*
- Cl. (Respira aliviado)
- Ac. *Es una sensación agradable ¿mmh?*
- Cl. Sí, es estupendo.

Ejercicio

El cliente se encuentra tumbado, y, con atención, intenta meterse en su propia piel, cuando era niño. Deja surgir imágenes y recuerdos, elige uno y lo explica. En un principio, un recuerdo de estos puede ser todavía borroso y esquemático, el acompañante deberá, entonces, especificar más, para que el recuerdo se vuelva más gráfico. Luego, el cliente intentará ser ese niño pequeño, con la voz y los gestos. No importa si, de momento, queda artificial o teatral.

El acompañante intentará reaccionar con la voz cambiada del «buen adulto», tal y como lo hemos descrito antes.

Después del ejercicio, ambos intercambian opiniones y se cambian los papeles.

Estos cinco ejercicios del Hakomi nos han mostrado y enseñado cómo, por medio de pequeños experimentos, podemos enriquecer creativamente el proceso del cliente. Esto no tiene por qué gustar a todo el mundo. Algunas personas prefieren escuchar más pasivamente el proceso del cliente, sin intervenir con experimentos. Otros, por el contrario, serán capaces de integrar estos experimentos elegantemente dentro de su Focusing. Eso será cuestión del estilo, los gustos y las preferencias del cliente y del acompañante. Algunos rara vez utilizarán experimentos de este tipo, otros se inventarán nuevos ejercicios propios. Lo mismo se puede decir de los otros ejercicios, sacados de otras escuelas terapéuticas, que veremos en las siguientes sesiones. Lo importante es que en toda intervención, experimento y ejercicio hay algo que siempre será nuestro punto de referencia: la experiencia interna del cliente, es decir, su felt sense.

7.^a SESION: INTERVENCIONES EN EL PLANO DE LAS IMAGENES

Mientras que las intervenciones de la terapia Hakomi suelen desarrollarse sobre el plano verbal y corporal, en este capítulo vamos a conocer las posibilidades creativas para operar sobre el plano imaginario. Si a nuestro cliente le gusta simbolizar su felt sense por medio de las imágenes, entonces será útil que los acompañantes sepamos algo más sobre ello.

Como hay clientes que rara vez utilizan las imágenes, por no estar acostumbrados, esta sesión puede ayudar a que el cliente conozca el plano de las imágenes. Hay personas que encuentran que el trabajo en ese plano es tan apasionante y valioso, que más adelante dejarán expresarse a su felt sense mayormente por medio de imágenes.

Algunas personas no están seguras sobre si su forma de ver las imágenes es la apropiada. Hay que decir que cada persona puede vivir, de forma muy distinta, percepciones visuales internas. Algunos realmente ven imágenes en color, como en una película. Otros *saben* que delante de ellos hay un prado imaginario. Al ser preguntados, pueden describir cada detalle, pero tienen más la impresión de saberlo que de verlo. Otros, por el contrario, ven ese prado ante sí como si lo estuvieran percibiendo con sus sentidos cinestésicos, es decir, como si su *cuero* viera el prado. Sea como sea la forma de percibir las imágenes, todas tienen su derecho. Y, dado que, de todas formas, el punto de referencia en Focusing será el felt sense, que estará de forma vaga e informe *antes de las imágenes*, y dado también que entendemos las imágenes como simbolizaciones de ese felt sense, no es tan importante de *qué tipo* sean estas imágenes.

Hay numerosas escuelas terapéuticas que trabajan con relajación y en el plano de las imágenes. Por ejemplo, en la parte avanzada del *Training autógeno*, por ejemplo, se trabaja en la *relajación profunda* con escenas imaginadas. En la experiencia imaginaria catatímica, de Hanscarl Leuner, el cliente marcha en su fantasía por un paisaje, y puede vivir allí las más variadas aventuras y enfrentamientos. Por ello, también se le llama

a este método el *drama simbólico*. En el «Rêve éveillé dirigé», de Robert Desoille, el cliente se pasea, entre otras cosas, sobre el fondo del mar (símbolo del profundo inconsciente) y sobre una alta montaña (símbolo del yo espiritual). En muchos otros métodos, los clientes trabajan de forma parecida sobre este plano imaginario.

Cuando, en el Focusing, trabajamos con el plano imaginario, nos diferenciamos de las escuelas citadas en que siempre volvemos a referirnos *al felt sense en la zona del pecho y el abdomen*. Procuramos una y otra vez, que las imágenes surjan a partir de nuestra sensación corporal y que no lleven una existencia propia, independiente del cuerpo. Si no es así, el método imaginativo parecerá más una «película interna», en la que el estado corporal interno queda fuera, cosa que no puede ser nuestro objetivo para el trabajo de Focusing.

Cuando nuestro cliente se encuentre en el plano de las imágenes, le preguntaremos una y otra vez cómo siente la imagen en el cuerpo. ¿O se ha formado un cambio interior sentido con las imágenes? De esta forma, el cliente vuelve a entrar en contacto con su felt sense y podrá dejar que de nuevo surjan imágenes frescas. Los clientes expertos en Focusing también son capaces de moverse durante un tiempo prolongado sobre el plano imaginario y estar, a la vez, en contacto constante con su zona del pecho y del abdomen, de tal manera que queda garantizado que las imágenes provienen *del interior del cuerpo*.

Si se trabaja de esta forma, es decir, unidos al Focusing, podremos adaptar, sin problemas, ejercicios sacados de los diferentes métodos imaginativos. Igual que en el plano de los sueños, el plano de las imágenes tiene sus propias leyes, y deberíamos conocerlo, para poder ayudar de forma óptima a nuestro cliente, cuando se encuentre sobre este plano.

Fantasear un paisaje

A veces, un felt sense se puede expresar con mayor profundidad si describimos un paisaje, que si buscamos palabras. Por ejemplo, un cliente que ha estado explorando sentimientos depresivos y tristes, describirá, a partir de su felt sense, una ciénaga oscura y desértica. Si ahora especificamos este paisaje cenagoso, para hacerlo cada vez más gráfico, podremos pasear junto al cliente y conocerlo. Podemos explorarlo y vivirlo conjuntamente.

Para el cliente es especialmente importante que en estas aventuras imaginarias, tenga al acompañante como protección y seguridad. Por ejemplo, podemos proponer entrar dentro de la escena, como si fuéramos un amigo suyo y cogerle de la mano, por si ocurre algo peligroso. O podemos estar al lado de su oreja, en forma de hombrecillo con el que puede conversar, dentro de la escena. Además, podemos llevar con nosotros instrumentos auxiliares, como linternas, cuerdas, herramientas o armas, que ofreceremos al cliente cuando lo necesite.

Con ello, no queremos ahorrarle los peligros, pero procuramos que se sienta *seguro y protegido*, que se pueda acercar con cuidado al estímulo

temido y que pueda superarlo. Porque, en el plano de las imágenes, se trata muchas veces de eso: damos con estímulos temidos (cuevas oscuras, profundos abismos, montañas insuperables, gigantes inquietantes, animales salvajes, etc.) y aprendemos a superarlos, tal y como lo conocemos de los cuentos, los sueños y las fábulas.

Podremos superar el miedo cuando la seguridad y la relajación sean mayores que ese miedo. Y de eso es de lo que el acompañante se tiene que ocupar: que la relajación y la seguridad del cliente sean lo suficientemente grandes. Porque es igual de importante que el cliente no pueda huir de los estímulos temidos. Eso sólo reforzaría la experiencia del propio miedo y la sensación de impotencia y dejaría al cliente con una sensación de fracaso.

Si es demasiado difícil atacar el estímulo temido de forma ofensiva, siempre podremos hacer lo siguiente: dejamos que el cliente se introduzca dentro de su imagen y le animamos a que solamente contemple lo temido. Nos puede ser útil una varita mágica, con la que el cliente puede trazar un círculo alrededor suyo, que le proteja de las personas o animales que le amenazan.

Ejemplo 1

- Cl. (Ha descendido por un oscuro túnel). Ahora todo se vuelve más oscuro y cada vez tengo más miedo.
- Ac. *Sí, cada vez más miedo. ¿Sientes ese miedo en algún lugar del cuerpo?*
- Cl. Sí, la misma sensación que antes en la tripa, y además, me oprime la garganta.
- Ac. *Entonces, vuelve a sentir eso y deja que tu respiración fluya por esas sensaciones. ¿Crees que podemos seguir por ahí? ¿Aún tienes la varita mágica?*
- Cl. Sí, todavía la tengo. También tengo una sensación de seguridad y puedo continuar.
- Ac. *Muy bien, entonces, sigamos unos cuantos pasos más.*
- Cl. Oh, oh... ahora se me acercan por todos los lados unos monstruos horribles. ¡Qué miedo!
- Ac. *Entonces siéntate ahí donde estés y observa bien qué aspecto tienen esos monstruos.*
- Cl. Tienen unos ojos terribles. Ojos ávidos y me están mirando de forma horrorosa.
- Ac. *Vuelve a sentir tu cuerpo. Procura no contener la respiración e intenta mirarle directamente a los ojos. Siente cómo de tus ojos sale una energía activa.*
- Cl. Sí, puedo sentirlo. Ahora hay algo que se relaja en mi tripa y los monstruos se vuelven más pequeños. Son menos salvajes y ya no tengo tanto miedo de ellos.
- Ac. *¿Completamente aliviado? Vamos a mirar otra vez qué pasa dentro de tu cuerpo.*

- Cl. Ha desaparecido la presión en el estómago y la garganta está más suelta. Pero todavía hay algo. Ya no tengo miedo, pero todavía hay algo inquietante en la atmósfera. Creo que tengo que continuar. Hay algo que me espera, todavía.

Ejemplo 2

- Cl. ¡Ay!, ahora llego a un abismo, esto ya no sigue y tengo verdadero pánico.
- Ac. *Muy bien, hay mucho miedo. Imagínate que estoy a tu lado y te cojo de la mano. Vamos a relajarnos, de momento, y luego miraremos qué es lo que te da tanto miedo.*
- Cl. El abismo es tan negro y profundo...
- Ac. ¿Puedes mirar hacia abajo?
- Cl. No, no me atrevo a acercarme tanto.
- Ac. *¿Quieres que demos juntos unos pasos y que miremos bien hacia abajo?*
- Cl. Sí. Ahora estoy justo al borde. Es terriblemente profundo. No se puede ver el final.
- Ac. *¿Cómo sientes tu cuerpo, ahora?*
- Cl. Mi tripa está completamente tensa.
- Ac. *¿Puedes volver a intentar sentir hacia el interior de tu tripa? Deja que entre la respiración. Voy a poner mi mano sobre tu tripa.*
- Cl. Sí, es mejor, me voy tranquilizando.
- Ac. *¿Qué te parece si ato una cuerda alrededor de tu cuerpo y tú vas descendiendo lentamente y con cuidado por el abismo?*
- Cl. Sí, podría estar bien. Pero tengo miedo.
- Ac. *Yo te sujeto bien, y en cuanto grites o silbes o digas «basta», te vuelvo a subir.*
- Cl. Muy bien. Entonces empezaré a bajar lentamente. Pues no es tan grave.
- Ac. *Vigila tu respiración. ¿Todavía estás trepando?*
- Cl. Sí, y ahora hay más luz. Hasta puedo reconocer abajo un río.
- Ac. *Vaya. ¿Un río grande?*
- Cl. Sí, he saltado dentro y ahora estoy en el agua. Oh, es maravilloso. El agua es turbulenta y no tengo miedo.
- Ac. *¿Puedes disfrutar de las turbulencias, sin miedo?*
- Cl. Sí, es estupendo.
- Ac. *¿Cómo lo siente tu cuerpo?*
- Cl. Con mucho cosquilleo. Todo está vivo. Y la tripa también fluye tan maravillosamente.

A partir del plano de las imágenes también podemos llegar más fácilmente a los otros planos. En el ejemplo anterior, el tema de la superación del miedo se ha cerrado, y el acompañante decide retomar el tema de la imagen con una sonda.

- Ac. *Entonces deja que, para reforzar esto, ponga mi mano sobre tu tripa. Sigue disfrutando de esa sensación de vida.*
- (Pausa) *Me gustaría darte una sonda. ¿Te parece?*

- Cl. Sí.
- Ac. *¿Qué ocurre cuando escuchas: Elena, puedes abandonarte con toda tranquilidad.*
- Cl. (Comienza a llorar).
- Ac. *Muy triste, ¿verdad?*
- Cl. Primero era muy bonito, pero luego han aparecido todas mis historias con los hombres. Es una mezcla de tristeza y emoción. Sería tan bonito si pudiera abandonarme siempre.
- Ac. *Hay mucha tristeza, y, sin embargo, acabas de experimentar que sí es posible abandonarte.*
- Cl. Sí, exacto. Pero nunca lo he vivido con un hombre.
- Ac. *¿Quieres contar más sobre ello?*

De esta forma, podemos convertirnos en un *compañero de viaje* del cliente, que está a su lado, ayudándole cuando haya peligro. Para ello, no hay límites para la propia creatividad. El cliente suele estar tan envuelto en sus miedos, que nuestra simple presencia y seguimiento ya le crea un distanciamiento, y muchas veces podemos ver alternativas donde a él le parece que todo está obtuso y sin perspectivas. A veces le podemos incitar a que coja una escalera, cuando no pueda superar un barranco; a veces, le podemos ofrecer instrumentos como la varita mágica, una cuerda o una luz, y a veces, conocemos un truco que puede utilizar contra un animal salvaje o un monstruo terrible.

En la experiencia catatímica de imágenes, han resultado ser muy útiles y curativos los *fluidos mágicos*. Beber de un manantial, de la ubre de un animal madre o bañarse en un río o un lago, puede tener un efecto muy saludable sobre el cliente.

Un cambio importante en el mundo de las imágenes suele darse a la vez que un cambio interior sentido, y siempre es recomendable concienciar de ello al cliente: «¿Cómo sientes tu cuerpo?» Además, como hemos podido ver en los ejemplos, cuando hay sentimientos de temor, siempre es útil sentirlos primero, antes de confrontarlos en el plano imaginario. Y como, cuando se tiene miedo se suele tener la tendencia de aguantar la respiración, habría que animar siempre al cliente a que *respirara dentro del miedo*.

Normalmente, en nuestras sesiones de Focusing nos introduciremos en los mundos imaginarios que le vienen al cliente. A veces, también puede pasar que a los acompañantes se nos ocurra una imagen o un motivo que tengan referencia con un tema del cliente. Podemos perfectamente proponerle si quiere probarlo. O acepta o prefiere continuar en otra dirección; también esto está completamente bien.

Vamos a enumerar aquí algunos temas, que se utilizan mucho en la experiencia catatímica de imágenes y que pueden aclarar importantes áreas de experiencia del cliente:

- caminar por el fondo del mar (hacia el inconsciente más profundo),

- caminar por encima de una montaña (temas sobre el propio rendimiento o partes espirituales),
- un bosque oscuro y figuras inquietantes, que salen del bosque,
- un prado en verano,
- imagen de una casa (frecuentemente, símbolo de toda la personalidad),
- un manantial (la fuerza vital, el origen).

Ejercicio

El cliente está tumbado y se imagina, con atención interna, un paisaje que le apetezca en ese momento. En algún momento, introducirá dentro de ese paisaje algo que le dé miedo. Para este ejercicio, puede provocarlo de forma consciente, aunque le parezca algo artificial. Eso no tiene importancia en este ejercicio. El acompañante le sigue, mantiene vivas las imágenes, vuelve a restablecer una y otra vez el contacto del cliente con su felt sense y además, le ayuda a combatir el miedo.

Después del ejercicio, se intercambian opiniones y se cambian los papeles.

El manejo de los sueños

Una forma de manejar los sueños es hacer que el cliente vuelva a revivirlos en forma de sueño diurno, parecido a un paseo por un paisaje. Pero el cliente debería tener la posibilidad de modificar su sueño. Quizás quiere concluir algo que ha dejado de hacer en el sueño o quiere superar un peligro del que ha huído en sueños.

Aquí valen las mismas leyes que en el sueño diurno, y, como acompañantes, tenemos que incitar al cliente una y otra vez a que sienta hacia el interior de su pecho y abdomen. ¿Cómo se refleja allí el contenido del sueño? ¿De qué felt sense están saliendo las imágenes?

Los Senoi, una tribu de los mares del sur que se ocupa exhaustivamente del cuidado de los sueños, han desarrollado muchos conocimientos, sabiduría, y ayuda práctica para los sueños. Por ejemplo, las familias Senoi conversan regularmente, durante el desayuno, sobre los sueños que han tenido por la noche; a todos se les escucha y se reparten consejos y ayudas. Los niños pequeños ya reciben una completa educación sobre los sueños.

Algunas reglas para los sueños de los Senoi pueden ser útiles para nuestro Focusing en compañía, por si uno de los dos quiere trabajar con sus sueños. Si se trabaja frecuentemente con sueños diurnos, se tendrá una mayor memoria para recordar los sueños nocturnos, y puede que algún día se llegue a permanecer consciente durante el sueño y se pueda influenciar positivamente. Yo mismo recuerdo sueños en los que me he dado sondas a mí mismo.

Regla 1: No huir nunca de los enemigos. O los convertimos en amigos que nos ayudan y sirven, o hay que matarlos. Por supuesto, es preferible transformarlos de enemigos a amigos, porque podemos partir de la base que estos enemigos también son parte de nuestra psique. Así, por ejemplo, un animal salvaje puede ser domesticado y ayudarnos, finalmente, con su fuerza. O hacemos que nuestro enemigo nos dé un regalo en señal de sumisión. De todas formas, puede que a veces sea importante atrevernos a luchar e ir hasta el último extremo, es decir, matar al enemigo. Pero entonces podremos resucitar al enemigo muerto, en forma de un ser amable, que ahora utiliza la fuerza inicial del enemigo para nuestro bien. Es lógico que, precisamente en una lucha de este tipo, el acompañante pueda ser de gran ayuda para proporcionar protección y seguridad.

Regla 2: Habría que volver de cada sueño con un regalo que enriquece a la comunidad, un objeto bonito, un poema o una canción. Podemos partir de la base de que cada sueño y fantasía diurna nos quiere mostrar algo bello y valioso, y tendríamos que aprender a ver y valorarlo.

Regla 3: Muchas personas experimentan, en sueños, que se están cayendo, y suelen despertarse llenos de miedo. Si conseguimos permanecer conscientes durante la caída, podemos convertirla en un vuelo agradable. Igual que es muy provechoso contemplar lo más exactamente posible todo lo negativo y amenazante que pueda surgir en un sueño o una fantasía diurna, carece, sin embargo, de sentido hundirnos en lo negativo. Precisamente la transformación de caer a volar, muestra claramente cómo algo amenazante se puede convertir en agradable y placentero.

Regla 4: Si en un sueño se tiene una relación sexual con alguien, debería disfrutarse de la forma más placentera posible y llevarlo hasta el orgasmo. Aunque se haga con la madre, el padre o una persona del mismo sexo, no se deberían de tener sentimientos de culpabilidad. Para nuestro mundo de sueños, esto es algo completamente normal, es sólo nuestra conciencia diurna la que frunce el ceño.

Regla 5: En general, deberíamos convertir cualquier sueño en una experiencia alegre y enriquecedora. Cualquier energía negativa puede convertirse en una positiva. Es verdad que tenemos que aprender de lo negativo, mirarlo bien y no huir de ninguna manera de él. Pero cuando lo hemos confrontado, podemos transformarlo en algo bello y valioso.

Hay una técnica que se utiliza mucho con sueños en la terapia Gestalt de Fritz Perls: el cliente se *identifica* con una parte del sueño y *habla en boca de ello*. Podríamos decir que le pone voz a esa parte. Y, realmente, podemos identificarnos con cualquier objeto que aparezca en el sueño. Según Fritz Perls, cada parte de un sueño es una proyección de una parte nuestra. En nuestro lenguaje de Focusing podríamos decir

que esta técnica nos ayuda a simbolizar el felt sense vago y nebuloso que apareció en el sueño.

Ejemplo:

- Cl. Vuelvo a andar por la calle asfaltada, sobre la que camino más y más lejos. Y no hay ningún final a la vista.
- Ac. *Sí, no hay final a la vista.*
- Cl. Sí, es terrible.
- Ac. *Tómame un tiempo para volver a experimentar todo esto en el abdomen y el pecho. ¿Quizás tienes ganas de ser esa calle asfaltada y hablar como si fueras ella?*
- Cl. Sí. Soy la calle asfaltada. Soy negra y dura. Buuh (se estremece). Voy más y más lejos y no termino nunca.
- Ac. *Desagradable, ¿verdad? Siente dentro de tu pecho y estómago. ¿Qué hay allí?*
- Cl. Te hago la vida imposible. Te hago sufrir.
- Ac. *Ajá, o sea, que haces sufrir a Juan. ¿Ha cambiado algo?*
- Cl. Sí, el pecho se ensancha. Ahora me siento más bien enfadado. Ahora tengo la imagen de un río. También es interminablemente largo, pero salvaje y vivo. Curioso.
- Ac. *Entonces habla como si fueras el río.*
- Cl. Soy salvaje y estoy vivo. Voy más y más lejos, hasta que llego al mar. (Ríe)
- Ac. *Es agradable ¿mmh?*
- Cl. Sí, estupendo. El cuerpo está como electrizado. Bestial.
- Ac. *¿Tienes también ganas de ser el mar?*
- Cl. Sí. Soy el mar. Soy muy grande. Soy muy salvaje y vivo, pero también completamente tranquilo y silencioso. En la superficie, soy vigoroso y salvaje, pero abajo del todo, soy silencioso y tranquilo. Soy tremendamente grande y lo abarco todo. Todos los ríos terminan en mí y riego todos los continentes.
- Ac. *Eso que estás sintiendo es muy grandioso. Siéntelo también en el pecho y estómago y permanece con ello. No hace falta que digas nada, puedes quedarte simplemente con ello y disfrutarlo.*

Ejercicio

El cliente describe un sueño que haya tenido durante la semana anterior a la sesión y que recuerde bien. Si no se le ocurre ninguno, se lo puede inventar. Ahora, intentará ser, uno tras otro, diferentes partes de ese sueño y hablar en boca de ellos, tal y como mostrábamos en el ejemplo anterior. El acompañante le seguirá y guiará. Después del ejercicio, los dos se comunican las experiencias y cambian los papeles.

Fantasías de la reencarnación

A veces, los clientes visualizan en las sesiones de Focusing situaciones como las que aparecen sobre todo en las terapias de la reencarnación. En su fantasía, se encuentran en países y épocas diferentes y la imagen —podría ser una vida anterior— parece ajustarse bien. Las terapias de la reencarnación no tienen su efecto tanto porque se reviva una vida anterior y con ello se produzca un cambio. Más bien actúan como una fantasía diurna o un drama simbólico. También en este caso, hay un tema o un sentimiento general interno, que se quiere mostrar y desarrollar, y las imágenes vuelven a ser ayudas para simbolizarlo.

En nuestro Focusing en compañía, también queremos entenderlo de esta forma. Es decir, no miramos fascinados nuestro mundo imaginativo y nos preguntamos si esto habrá ocurrido realmente, sino que utilizamos las imágenes como ayuda para explicitar un felt sense. En este caso, también preguntaremos una y otra vez a nuestro cliente acerca de su sensación en la zona del pecho y el abdomen.

Por otro lado, es cierto que la vivencia de una historia que podría tener algo que ver con nuestra vida anterior, suele dejar tras de sí impresiones bastante profundas y marcantes. Junto a cambios interiores sentidos, al trabajar con el fantaseo, se tocan frecuentemente temas que los clientes perciben como muy importantes. Puede que visualicen sentimientos básicos y patrones de experiencia, que transmiten la sensación: «Sí, esto será lo que me viene ocurriendo desde hace miles de años».

Estos fantaseos se pueden convertir casi en historias o novelas, que se desarrollan a partir del felt sense. Solamente tenemos que sentarnos, elegir una época y un país, e inventarnos una historia sobre una vida anterior, independientemente de si creemos en ello o no. La mayoría de las personas experimentarán sentimientos muy intensos. Hay muchos clientes que no tendrán nunca fantasías de reencarnación durante sus sesiones. Pero si un cliente se encuentra alguna vez en ese plano, es conveniente que no nos asustemos, porque sabemos que existe este plano de imágenes y que podemos seguirlo, adoptando la misma conducta que con los fantaseos normales.

* * *

Ejemplo:

(En este ejemplo, hemos omitido las contestaciones del acompañante. Como el cliente siempre sacaba sus imágenes a partir de la sensación corporal y tenía un buen contacto hacia su cuerpo y su respiración, el acompañante tenía que decir poco más que Mmh, Mmh, repetir y alguna que otra verbalización. Reflejamos esta fantasía como si la relatase el cliente).

«Todo está negro. Estoy volando por el espacio oscuro y me siento bien. Intuyo que hay un planeta luminoso a mi izquierda, pero ahora no quiero mirar hacia allí. Me podría deslumbrar, hacerme daño. Ahora lo claro y lo oscuro se mezclan para formar un bosque, abajo está som-

breado y encima se puede ver la luz del sol. Allí vivo yo, entre los animales, solitario, natural, meditabundo y ligado a la naturaleza. Me siento fuerte y natural. Estoy completamente en contacto con mis entrañas, hay pocos pensamientos o planificaciones, salto como los monos por los árboles o corro por allí. Tengo un tigre como amigo y vivo en una cueva. Debajo de la cueva, hay un río de aguas claras. Puedo establecer contacto con los espíritus que están detrás de las apariencias, por ejemplo, con el dios del agua o el dios de los árboles.

La cueva tiene un balcón, sobre el que tomo el sol. Me estiro y ahora estoy completamente dentro del sol. Inmediatamente, me viene la sensación de que tengo que hacer algo. Voy a la sabana y quiero cazar un animal. Pero enseguida se me pasan las ganas y pienso que también puedo coger frutos de los árboles.

Luego, voy a un pueblo y visito a las personas que están allí. Me siento extraño. Soy el hombre del bosque, que los hombres del pueblo conocen y al que a veces llaman para que les cure. Todos son bastante amables conmigo, me colocan comida y me dejan ser como soy. Yo estoy tumbado en la plaza del pueblo y solo lo contemplo todo. Soy amable con la gente, pero no participo de las conversaciones.»

* * *

En la siguiente sesión, el cliente se introduce en otro mundo imaginario y trabaja, por lo tanto, sensaciones distintas y nuevas, pero algunos temas vuelven a aparecer siempre. Parecen ser, por ello, temas principales.

* * *

«Estoy en un lago gris y frío en un paisaje gris y desierto. Tengo la impresión como si no perteneciera a este paisaje. Me siento extraño allí. Es como Islandia o Noruega. Vivo cerca de un castillo. Allí me encuentro igual de extraño. Por todas partes, piedras frías, grises y negras. No hay calor, no hay madera. Siento nostalgia de otro lugar. Soy diferente a los otros habitantes del castillo. Ellos hacen sus fiestas y sus guerras. Yo participo, para disimular, pero no me satisface. Tengo un perro, que es mi único consuelo. Cuando lo acaricio, todo se vuelve mejor y más cálido. Ahora tengo 18 años, soy mayor de edad, cojo un caballo y me voy. Estoy a la búsqueda de mi verdadero hogar.

El paisaje continúa desierto, pero la hierba ya es más verde y jugosa. Un rebaño de ovejas. Cerca, un pastor en su cabaña. Le pregunto si puedo pasar la noche allí. Asiente. Dentro de la cabaña, hace calor y todo está iluminado por el fuego, muy confortable y todo es de madera. El cuece una sopa y los dos comemos. Me siento muy acogido. Casi no hablamos, estamos juntos de forma meditativa. A la mañana siguiente, continué galopando, y le compro al pastor una chaqueta de piel.

El paisaje se vuelve más boscoso, como un paisaje medieval, con prados, bosques, ríos y casas. Llego a una ciudad. Todo está lleno de vida y griterío. Las personas tienen mucho colorido y tienen las mejillas

sonrosadas. Estoy completamente fascinado. Luego, la sensación vuelve a cambiar y de nuevo me siento extraño y sin pertenecer a ellos. Tengo que seguir. Paso la noche en un albergue, me emborracho con otros viajeros, y a la mañana siguiente, continúo.

Estoy desganado y enfadado. La vida es una mierda. Galopo hacia los ladrones que hay en el bosque y me hago uno de ellos. Como, bebo, toco un instrumento, tengo una mujer como quien tiene una sirvienta, soy masculino, alegre y fuerte. Me convierto en el líder. Solamente matamos si necesitamos comer, si no, somos alegres y amables.

Pero llega un momento en el que esto también se hace aburrido. Tengo que seguir. Galopo por los alrededores, ya no me siento tan nostálgico como antes. La misma sensación la vivo ahora como una inquietud en la pelvis.

A lo lejos, hay un castillo. Pero todavía no quiero llegar a él. Necesito compañeros con los que organizar algo. Aparece un músico. Nos juntamos, para vivir juntos durante una época y aprender el uno del otro. El es más fino que yo, casi me siento patoso a su lado. Me enseña música y yo le enseño a montar a caballo, a hacer esgrima y a disparar».

Ejercicio

El cliente está tumbado en atención interna, con los ojos cerrados y comienza a fabular una historia, como si se tratara de una vida anterior suya.

Para este ejercicio, es muy útil realizar al principio el ejercicio de los brazos, para acceder más fácilmente a otro estado de la conciencia. El cliente elige una época y un país con unas características concretas y se le pregunta cuál podría haber sido su profesión y sus condiciones de vida. El acompañante ayuda, utilizando la Especificación. A continuación, el cliente deja que la historia siga su camino, sintiendo siempre hacia la zona del pecho y el abdomen, observando la respiración y tomándose mucho tiempo para fantasear.

Símbolos positivos

En muchas *terapias imaginativas*, sobre todo en la Psicósíntesis, de Roberto Assagioli, se trabaja con símbolos positivos, que refuerzan y enriquecen la personalidad del cliente. Así, por ejemplo, al imaginar un sol o una rosa, se puede entrar en contacto con su contenido simbólico y ser influido positivamente. Por supuesto, esta influencia sólo ocurre cuando ya ha cambiado la sensación corporal.

En el Focusing, procedemos de otra forma. No queremos introducir imágenes en el cliente, por muy hermosas que sean. A nosotros nos importa que simbolice en las imágenes su *estado de ánimo subjetivo*. La base para nuestro trabajo será lo que está presente en ese momento

y no lo que deseamos o consideramos positivo. Pero por otro lado, tendríamos que saber, como acompañantes, que estos símbolos positivos pueden aparecer espontáneamente durante la sesión. A veces también se nos ocurrirá un símbolo, salido del proceso del cliente. Entonces podemos proponerlo con toda tranquilidad. Estas imágenes positivas suelen aparecer más al final de la sesión, de forma espontánea, cuando el cliente se siente feliz. Entonces, podremos profundizar más en esta sensación positiva, permaneciendo con ese símbolo. En uno de los ejemplos anteriores, el cliente hablaba al final como si fuera el mar. Eso ya era trabajar con un símbolo positivo. Aquí también es importante que, al fantasear con estos símbolos, incitemos de nuevo al cliente a sentir dentro de su pecho y abdomen.

Con estos símbolos, la experiencia del cliente puede adoptar un carácter *transpersonal*, y los acompañantes deberíamos comportarnos con mucho cuidado y casi con respeto. Si nosotros mismos tenemos experiencia con vivencias transpersonales de este tipo, entonces podremos, naturalmente, echarle una mano a nuestro cliente, si éste todavía no conoce el proceso.

Ejemplo:

- Cl. (Bastante al final de una sesión intensa). Ahora me siento estupendamente. No puedo expresar como es.
- Ac. *Simplemente, siéntelo en la zona del pecho y del estómago y mira si puedes hacer surgir una imagen de esa sensación tan maravillosa.*
- Cl. Sí, viene una. Una rosa abierta, púrpura, increíblemente hermosa.
- Ac. *Ah. Una rosa abierta. Quédate con ella. Contéplala y deja que actúe sobre ti.*
- Cl. Sí, eso es, simplemente bonito.
- Ac. *Mira qué estás haciendo con tu respiración. ¿Tiene una cualidad diferente a lo normal?*
- Cl. Sí, pero no lo sé exactamente.
- Ac. *Observa si la rosa no respira al aspirar y espirar tú. Como si los pétalos vibraran suavemente hacia dentro al aspirar tú. Como si quisieran cerrarse con suavidad y se volvieran a abrir al expirar.*
- Cl. Sí, exactamente. Mi respiración vibra con la rosa. Oh, ¡Qué bonito es!
- Ac. *Observa si tu respiración no tiene también otra cualidad, como si fuera como la rosa.*
- Cl. Sí, exacto, esa es la palabra. Es difícil de describir. Es como si fuera a la vez, hombre y mujer, adulto y niño. Todas estas cualidades están allí, juntas. Como si yo fuera todo.
- Ac. *¿Tu cuerpo tiene también una emanación diferente?*
- Cl. Sí, siento como si luciera o brillara. Pero lo curioso es que tengo un estado como nunca lo había tenido.

- Ac. *Sí, tu estado es como si ahora volvieras a tener una existencia completamente nueva, como nunca la habías tenido antes. Y ahora, otra vez. Y siempre de nuevo.*
- Cl. Sí, siento verdaderamente que nunca he existido como estoy existiendo ahora, en este segundo. Me siento tan nueva y desnuda. Pero es maravilloso.
- Ac. *Sí, un estado maravilloso.*
- Cl. Ahora sólo quiero estar aquí tumbada, sin hablar. Creo que las palabras ya no sirven. Sólo quiero ser este estado.
- Ac. *Muy bien. Yo estoy sentada a tu lado y tú puedes tomarte todo el tiempo que quieras.*

De esta forma, podemos ayudar a nuestro compañero a *profundizar, viviéndolo* los símbolos positivos e imágenes, y también, a sentirlos en el cuerpo y la respiración. Otros símbolos que, por ejemplo, se utilizan mucho en la Psicósíntesis son:

- El hombre (o la mujer) con sabiduría interior como símbolo de la intuición y sabiduría interiores. Nuestro gurú interno. Se le encuentra frecuentemente en lo alto de una montaña y se puede comenzar a dialogar con él.
- El faro* firme y seguro, muestra a los barcos la dirección correcta sobre el mar.
- La mariposa* con sus diversos estadios, como símbolo de los procesos de crecimiento. La oruga que sale del capullo y termina volando, ya como mariposa.
- El sol* como fuente de luz y calor y como símbolo de la luz divina.
- La llama* como símbolo de la luz, el amor, la entrega, el cambio y la purificación.
- El manantial* como símbolo de purificación, de fondo primitivo, de sentimientos y de fuerza creadora.
- El diamante* como símbolo del yo propio y espiritual, de la limpieza, lo intacto y lo valioso.
- El cielo* como símbolo de lo ilimitado, lo eterno y lo que lo abarca todo.
- El barco* como símbolo de nuestro viaje espiritual.

Ejercicio

El cliente está tumbado en atención interna y elige una imagen positiva y simbólica, con la que le gustaría trabajar. Se lo imagina en su mente y deja que se forme un *felt sense* apropiado. Seguidamente, sigue al proceso, que se desarrollará por sí solo, y el acompañante le sigue y especifica o utiliza otra forma de intervención que le parezca apropiada.

Al final, se intercambian opiniones y se cambian los papeles.

8.^a SESION: INTERVENCIONES EN EL PLANO DE LAS ACCIONES

A lo largo de algunas sesiones, puede que sea conveniente que el cliente abandone el mundo de la atención corporal interna y vaya al plano de *las acciones reales y las actuaciones*. Allí, expresará algo de sí, actuará como una parte de sí mismo, interpretará a una persona concreta o ensayará una conducta definida. Después de esto, volverá a dirigirse a su experiencia interna y observará qué es lo que han suscitado en él las actuaciones y las interpretaciones. ¿Cómo lo siente en el pecho y el abdomen?

Hay muchas técnicas, que se utilizan en la terapia Gestalt de Fritz Perls y en el psicodrama de Jacob Moreno, que se pueden utilizar para estos experimentos de vivencias intensas, dentro del plano de las acciones. En esta sesión, describiremos algunas técnicas, con las que en el Focusing hemos tenido experiencias especialmente buenas, y que se pueden experimentar con ejercicios «en frío».

Lo importante de estas intervenciones, como en todas las demás, es que las contemplemos como *experimentos*, cuyos efectos queremos explorar:

«¿Cómo está influyendo este experimento en mi felt sense? ¿Qué hace conmigo, si...?» Es decir, no vamos a llevar a cabo un experimento en el que haya que expresarle la rabia a un compañero imaginario, *para que la agresividad «rompa las barreras»* o *para que se alcance un volumen alto de sonido*. Esto crearía presión; el ejercicio tendría un objetivo, con el peligro de que no se alcance la meta y el cliente se sienta frustrado.

Más bien preguntaremos si el cliente tiene ganas de probar qué pasaría si le grita a esa persona imaginaria. El cliente prueba hasta donde pueda y nosotros volveremos a preguntar qué es lo que siente ahora. Quizás ha tenido miedo de mostrar la rabia. Entonces podremos seguir explorando esta rabia. O ha entrado en contacto con una fuerza y un valor desconocidos. En este caso, iremos hacia ella. O la rabia se ha transfor-

mado en tristeza y dolor, y contemplaremos qué nos tienen que decir esos sentimientos.

De cualquier forma, al hacer Focusing en compañía, se deberían conocer y experimentar alguna vez estos ejercicios. Amplía sus posibilidades y les muestra otros caminos. En la práctica, la mayoría de las personas raramente utilizarán estas intervenciones en el plano de las acciones y preferirán permanecer con la atención dirigida hacia su interior, en el mundo de la imaginación. Por otra parte, hay personas a las que les gusta de especial manera experimentar con la acción, y éstos utilizarán con mayor frecuencia los ejercicios que aquí presentamos.

Tratamiento directo

Incitamos al cliente a que se enfrente directamente a una persona imaginada, que está describiendo utilizando el sentimiento que tiene respecto a ella. Imaginemos que el cliente está hablando de la rabia que siente hacia su padre; entonces, le incitaremos a que, con los ojos cerrados, se imagine a su padre, le mire a los ojos y le exprese directamente su enfado.

«Padre, estoy muy enfadado contigo, porque...» Cuando el cliente ha expresado lo que quería expresar, volveremos a sentir la zona del pecho y el abdomen, para ver cómo lo siente ahora. Muchas veces, con este enfrentamiento directo, la experiencia se vuelve más activa e intensa que antes, cuando hablábamos *sobre* los sentimientos.

Ejemplo:

- Cl. Y entonces, realmente, me pegó y yo me puse tan rabioso con él. ¡Cómo se puede estar tan pirado! Le podría haber gritado.
- Ac. ¿Qué tal si ahora le dices tu enfado directamente?
- Cl. Vale. Necesito algo de tiempo, todavía. Me da un poco de miedo mirarle a los ojos. Pero voy a intentarlo de todas formas. «Padre, te tengo una rabia tremenda. Ya no dejaré que me pegues».
- Ac. Ajá. Ya no dejaré que me pegues ¿Todavía hay algo de miedo?
- Cl. Sí, todavía suena algo tímido. Lo voy a repetir más alto: «¡Ya no dejaré que me pegues!» (gritando).
- Ac. Vamos a volver a sentirlo. ¿Cómo lo sientes?
- Cl. Bien. Una sensación verdaderamente buena. El miedo ha desaparecido por completo y me siento fuerte y grande. Simplemente, estupendo.

Ejercicio

El cliente explica un sentimiento intenso que haya tenido últimamente respecto a una persona concreta. Siente el felt sense. Luego, expresa el sentimiento directamente y vuelve a sentir el felt sense. Finalmente, se hace un intercambio entre ambas personas y se cambian los papeles.

Respiración emocional con contacto ocular

Los ejercicios 1 y 3 se pueden realizar con los ojos cerrados y con un compañero imaginario, o también con el acompañante representando a la persona concreta, y cliente y acompañante mirándose a los ojos.

En este ejercicio 2, la base del trabajo respiratorio de Reich, utilizamos la *expiración sonora*, que el cliente experimenta al entrar en contacto ocular con el acompañante. Incitamos al cliente a que nos mire a los ojos, abra la boca, dejando la barbilla suelta y que aspire profundamente por la boca. Debe aspirar y expirar profundamente, y darle al aire expirado un tono que corresponda a su sensación interna. En vez de utilizar palabras o imágenes, el cliente expresará ahora su *felt sense* con un tono respirado. Mientras que en la terapia respiratoria se continúa respirando hasta que los bloqueos musculares y emocionales salgan como una explosión por la energía producida durante la respiración, nosotros procederemos más cuidadosa y suavemente. Nos basta con que el sentimiento en cuestión se pueda intuir y sentir ligeramente, para poder seguir explorándolo y dejar que se exprese con palabras o imágenes.

Es decir, tras un tiempo de respiración bastante corto, volveremos a observar el interior del pecho y el abdomen y lo sentiremos.

Ejemplo:

- Cl. (Está hablando de una sensación muy difusa que está teniendo en esos momentos y que tiene que ver con algo de la madre, pero que no se puede concretar)
- Ac. *Si quieres, podemos entrar en contacto ocular y tú intentas experimentar la sensación en la respiración.*
- Cl. Sí. (Mira al acompañante y comienza a respirar por la boca)
- Ac. *¿Lo tienes ahora?*
- Cl. Creo que sí.
- Ac. *Pónle un tono.*
- Cl. (Da un tono al expirar. El tono se hace más fuerte y cambia. Realiza unas 20 respiraciones).
- Ac. *¿Qué frase encajaría con esto?*
- Cl. ¡No te vayas!
- Ac. *Vuelve a decírmelo. Dímelo a los ojos.*
- Cl. No te vayas (más alto). (Comienza a llorar) Pero te vuelves a ir.
- Ac. *Ah, ahí hay una sensación, ella se vuelve a ir. Y tú quieres que se quede. Vamos a examinar esta sensación con más precisión.*

Ejercicio

El cliente entra en contacto ocular con el acompañante, tal y como lo hemos descrito, le da un tono al aire que expira y observa qué es lo que ocurre. Si cabe, buscar una frase o imagen. Intercambio de experiencias y cambio de papeles.

Gritar una frase

Esta forma de intervención es muy útil cuando al cliente le cuesta expresar su agresividad y quiere aumentar su capacidad para ello. Desde este punto de vista, el ejercicio no es un experimento sin intención, sino que tiene el objetivo de llevar al cliente a su máximo volumen de voz y fuerza. Pero el ejercicio consigue, precisamente, que los clientes tengan una experiencia de éxito.

El cliente elige una frase lo más corta y fuerte posible, que exprese mejor su rabia o su enfado. Por ejemplo: «Cerdo», «Déjame en paz», «Te odio», «Vieja asquerosa». Es bueno que estas frases sean bastas y fuertes, aunque no siempre suenen muy «finas». El cliente cerrará las manos en un puño, para recibir la suficiente energía activa y comenzará a repetir la frase en un tono inicialmente bajo. No debería hacer pausas, para que sus propios pensamientos no le inhiban.

Hablará cada vez más alto, hasta que, al final, haya alcanzado el volumen máximo que pueda dar. Entonces, cortará y sentirá hacia su interior. Es importante que el cliente no haga pausas, no modifique la frase y que permanezca dentro del ritmo. Si, al sentir hacia dentro, nota que hay otra frase que encajaría mejor, puede volver a intentarlo con ésta.

En el ejemplo del ejercicio 1, el acompañante podría haber incitado al cliente a que dijera la frase «Ya no dejaré que me pegues» cada vez más alto, hasta gritarla al final.

Este ejercicio también se puede realizar sentado, estableciendo contacto ocular con el acompañante, haciendo el acompañante las veces de la persona atacada.

Ejercicio

El cliente elige una frase, con la que le gustaría probar el grito. La frase tiene que estar dirigida a una persona imaginada concreta. Seguidamente, realizará el grito de la forma antes descrita. Después, se intercambian experiencias y se cambian los papeles.

Interpretar dos polos opuestos

En este ejercicio, pedimos al cliente que meta dos facetas diferentes de su personalidad *dentro en un solo diálogo*. Tiene que interpretar una vez un lado, y hablar como éste, y otra vez el otro. Esto se puede hacer como una interpretación real, con el cliente sentándose en una silla diferente para interpretar cada lado, es decir, cambiando de silla al cambiar de papel. Pero también se puede hacer tumbado y con los ojos cerrados, en la imaginación. Este diálogo entre dos partes de la misma persona es una de las técnicas más importantes de la *terapia Gestalt*, de Fritz Perls.

- Cl. Sí, allí siempre vuelve a estar esa parte de mí que me empuja, que agita el látigo y dice siempre: «Tienes que...», y, por otro lado, esta otra parte, que es tan suave e indefensa como un bebé.
- Ac. *¿Te apetece dejar que ambas partes hablen entre sí?*
- Cl. Sí. Pero no tengo ganas de sentarme. Quiero quedarme tumbado e interpretar a las dos partes.
- Ac. *Muy bien. ¿Con qué parte te apetece empezar?*
- Cl. Empezaré con el que agita el látigo.
Venga, bebé, arrea un poco. Aquí no se puede descansar. ¡A trabajar!
- Ac. *Vuelve a sentir el felt sense de lo que acabas de decir. Luego volveremos a él otra vez. Si quieres, puedes cambiar de papel.*
- Cl. Sí. Soy el bebé. Ay, ay, no me empujes tanto. Me estás torturando. Soy tan pequeño...
- Ac. *¿Te sientes realmente torturado? Entonces cambia otra vez.*
- Cl. (Con la voz del agitador del látigo) Y qué. No voy a tener compasión de ti. ¡Bebé insignificante!
- Ac. *Siente hacia tu interior. ¿Cómo se siente el agitador del látigo por dentro?*
- Cl. Bueno, pues... cruel sería la palabra. Sí, cruel y brutal.
- Ac. *Vamos a preguntarle qué le hace ser tan cruel.*
- Cl. (Pausa) Parece que algo cambia. Como agitador del látigo, me estoy volviendo completamente indefenso. Como si el bebé me tuviera todo el rato en sus manos y me hiciera impotente, por muy pequeño e indefenso que parezca.
- Ac. *Muy bien. Díselo directamente al bebé.*
- Cl. Bueno, bebé, me siento completamente impotente. Nunca puedo conseguir lo que me importa, porque tú me lo impides. Te tengo una manía tremenda.
- Ac. *Y ahora contesta como bebé.*
- Cl. Esto de que te puedas sentir impotente me es completamente nuevo. Eso cambia algo. ¡Si eso era justamente lo que yo sentía respecto a ti!
- Ac. *¿Puedes notar ese cambio en tu interior?*
- Cl. Sí, me siento con mayor igualdad de derechos, ya no tan pequeño.
- Ac. *Ah, allí donde el del látigo ya no se muestra y abre, te puedes sentir más fuerte. Me da la impresión de que le vuelve a tocar a la otra parte.*
- Cl. Sí. Pero el nombre «agitador del látigo» ya no encaja. Noto que en este lado estoy defendiendo cosas normales e importantes, y que no se me comprende bien. Casi me da la impresión como si la otra parte se riera de mí.
- Ac. *Pues díselo directamente.*
- Cl. Bueno, bebé. No pongas esa sonrisa tan tonta. Quiero que alguna vez me escuches de verdad.

Etc., etc.

Este diálogo interno nos ayuda de nuevo, a relacionar y hacer comulgar a dos partes de la propia personalidad, que antes estaban separadas o enemistadas. Durante el diálogo, se va cambiando entre la expresión y la mirada hacia el interior, con Focusing.

Como acompañantes, tenemos que procurar que haya un equilibrio entre *la sensación y la expresión directa*. Si el cliente se introduce demasiado dentro de la expresión y las dos partes no cambian, le incitaremos a que sienta más hacia su interior. Cuando esté en contacto consigo mismo, le pediremos que simbolice de nuevo y se relacione con la otra parte, en una conversación directa. Además, como acompañantes tenemos que procurar que el cliente cambie una y otra vez de lado. Eso hace que el proceso vuelva a fluir siempre de nuevo, cosa que el cliente suele olvidar muy fácilmente.

A lo largo de estos diálogos, al igual que en las conversaciones conflictivas, los dos lados pasan por unos estadios muy definidos. Aunque el orden exacto pueda variar en cada caso individual, los siguientes estadios me parecen ser los más típicos:

- Las dos partes se atacan. Pero todavía no se expresa el enfado.
- La rabia mutua puede ser nombrada y expresada. Se hace más clara y se puede describir con mayor precisión.
- Los dos comienzan a ver que cada uno sufre y se siente oprimido bajo el otro.
- Ambas partes se sienten solidarias en su sufrimiento.
- La comunicación, cada uno empieza a comprender al otro y a escucharle realmente.
- Crece la predisposición de ambas partes, a considerar al otro como igual y a negociar consensos.
- Ambas partes reconocen que se necesitan mutuamente y que se pueden fomentar y ayudar.
- Los dos desarrollan sentimientos mutuos amigables, si no cariñosos.
- A medida que continúa el diálogo, aumenta la conciencia hacia la totalidad de la persona, de la que los dos lados son sólo partes.

Si el proceso se estancara alguna vez en un diálogo interno de este estilo, el acompañante puede proponer que el cliente no se identifique ni con un lado ni con el otro, sino que contemple el diálogo en su totalidad, desde fuera, como un observador neutral. El cambio de perspectiva puede llevar frecuentemente a una solución, relajación o a un nuevo punto de vista. Si el cliente realiza un diálogo así, sobre dos sillas y cambiando de sitio, puede levantarse y colocarse algo alejado entre las dos sillas.

Ejercicio 1

El cliente elige un conflicto de su persona y describe a las dos partes. Podrían ser los siguientes polos:
masculino - femenino
duro - blando

con sentido de la obligación - perezoso

activo - pasivo

adulto - infantil

serio - juguetón

ascético - sensual

voluntad - sentimiento

El cliente deja que las dos partes entren en diálogo, tal y como describimos antes, y el acompañante le ayuda en el cambio de papeles, en la expresión directa y en la sensación. Para ensayar, es bueno llevar a cabo este ejercicio sobre dos sillas, cambiando de sitio. Se le puede conceder tranquilamente mucho tiempo a este ejercicio. A veces, toda una hora no es demasiado. La mayoría de los grupos realizan, con ayuda de este diálogo, una autoexploración fuerte y apasionante. Tras intercambiar opiniones y hacer una breve pausa, se cambiarán los papeles.

Psicodrama

De la misma forma con la que, en el último ejercicio, el cliente interpretaba solo a dos partes de su personalidad, es posible que interprete una escena que sea importante para él, en compañía de su acompañante o en un grupo, para ver qué ocurre con su sensación interna. Así se procede en el Psicodrama, de Jacob Moreno, donde, la mayoría de las veces, se actúa en grupo y se tiene a disposición las más variadas técnicas para profundizar en el proceso del cliente.

En nuestras sesiones de Focusing será bastante imposible realizar una actuación con varios intérpretes. La mayoría de las veces, sólo seremos dos. Por otro lado, cuanto más en contacto estemos con nuestro felt sense, menos juego y acción necesitaremos. Para nuestro tipo de trabajo, nos bastará mayormente con «dosis homeopáticas» de juego, para hacer que el felt sense se exprese y exprese. A veces basta con *ofrecer* un juego imaginario, y la experiencia del cliente ya se habrá intensificado lo suficiente. El principio básico es traducir *procesos* psíquicos en una *acción* o un *juego*. Visto de esta forma, las intervenciones «Habla directa», «Respiración emocional» y «Gritar una frase», también son intervenciones psicodramáticas; dramatizan la experiencia psíquica.

Siempre que reforcemos la expresión del cliente con un juego, trataremos el proceso por medio de Focusing, es decir, procuraremos siempre, que, tras una parte de actuar y expresar, el cliente vuelva a sentir hacia su interior.

Con frecuencia convendrá que, a medida que avanza la sesión, pensemos cómo se podría representar por medio de un juego o una acción, el sentimiento que ha expresado el cliente en sus manifestaciones. A veces basta con la imagen, que se habrá vuelto más gráfica, para poder

continuar trabajando; a veces, cliente y acompañante tendrán ganas de probar esta imagen en la realidad. Entonces, la representación de la imagen se convertirá en un experimento, que puede hacer que la sesión sea más animada y activa.

Ejemplo:

- Cl. Me siento tan terriblemente oprimido. Como sujeto.
- Ac. *¿Cómo podríamos representar correctamente este sentimiento? ¿Qué te parece la imagen de que te tengo metido en una estufa y que no puedes salir de ahí?*
- Cl. Horrible. Me entra un calor...
- Ac. *¿Quieres que lo probemos?*
- Cl. Sí. Pero con mucho cuidado. Cuando diga «Basta», me tienes que soltar enseguida.
- Ac. *Vale. Entonces, vamos a entrar lentamente en la postura. Ahora voy a apretar algo más y tú sientes exactamente, qué está ocurriendo ahí.*
- Cl. Sí, ahora vuelve a estar ahí. Completamente horrible. Siento que no me llega el aire al pecho. Me vuelven a entrar calores.
- Ac. *Si esta sensación pudiera hablar ¿qué diría?*
- Cl. Algo así como: «Me ahogo» o «Socorro».
- Ac. *Ah, sí, «Socorro, me ahogo».*
- Cl. Sí, la sensación es de miedo y pánico.
- Ac. *¿Qué te podría ayudar a soportar mejor esta sensación?*
- Cl. La seguridad de que puedo seguir mirándolo, sin que me pase nada serio. Que no ocurra nada repentino y yo no tenga que aterrorizarme.
- Ac. *Bien. Entonces, vamos a ver si, por lo pronto, nos podemos relajar. Vamos a imaginarnos que tenemos todo el tiempo del mundo para explorar este sentimiento oprimido y que a ti no te puede pasar nada. ¿Qué ocurre cuando te digo esto?*
- Cl. Sienta bien. Me distancio más de la presión en el pecho. Ahora me viene la frase: «Puedo conseguir salir de ésta».

En los dos ejemplos siguientes, gracias al juego, se intensifica o se expresa más claramente una sensación del cliente. Como los dos se refieren a aspectos muy importantes de nuestra psique, los describimos en forma de ejercicio, que los dos compañeros de Focusing pueden llevar a cabo en esta sesión.

Ejercicio 1: «Superyo»

El cliente está echado, sintiendo en su interior y preguntándose cuáles son las «voces del superyo» que más le dificultan la vida. Con ello, nos referimos a frases críticas, como «Venga, más rápido», «Es que no sabes hacer nada», «Cállate de una vez» «Nunca llegarás a nada». Desde la consciencia del Focusing po-

demos sentir cómo estas frases flotan en nuestra cabeza y no vienen de la zona del pecho y el abdomen, como ocurre cuando expresamos nuestro *felt sense*, sino que bajan desde arriba, desde la cabeza. En este ejercicio, elegiremos una de estas frases y experimentaremos con ella. Cuando el cliente haya encontrado su frase, se colocará delante del acompañante y la interpretará. La dirá e intentará, a la vez, ir probando la mímica, los gestos y la entonación, hasta que encajen con la frase.

Después, se intercambiarán los papeles. El acompañante se colocará delante del cliente, que estará sentado, y le dirá la frase incluyendo la mímica, los gestos y la entonación correctas. El cliente sentirá dentro de sí y observará lo que provocan estas frases en él.

Ejercicio 2: Escultura familiar

El cliente convierte al acompañante en su propio padre, en su madre o sus hermanos. El acompañante permanece completamente pasivo, mientras el cliente «modela» con él a la persona concreta, como si fuera un escultor que está diseñando una estatua. Formará la postura, la expresión facial y los gestos del acompañante, de modo que éste exprese cada vez más la personalidad del modelo. Finalmente, el cliente podrá comprobar cuál sería la frase que la persona representada le diría con mayor probabilidad; una frase que pueda expresar toda la relación o la faceta más difícil de la relación, como «Sé mi niño bueno», o «Harás lo que yo te diga» o «No te veo».

El acompañante se mantiene tieso dentro de su postura y va repitiendo, estereotipadamente, la frase, una y otra vez. El cliente retrocederá unos pasos, contemplará la escultura durante un tiempo prolongado y dejará que en su interior se forme un *felt sense*. Para ello, se tomará unos minutos de tiempo, y le comentará, luego, al acompañante, las sensaciones e iluminaciones que haya tenido. De esta forma, puede trabajar con cada miembro de su familia de la infancia. Dentro de un grupo, también se puede formar a toda la familia con varias personas, como una escultura familiar. En este caso, se pueden retratar las relaciones entre los miembros, y saldrá una estructura de toda la familia. Cuando el cliente haya contemplado esta escultura de su familia, haya formado un *felt sense* y se haya expresado, entonces podrá comprobar cómo debería ser la familia, para que él pueda tener una sensación buena. Experimentará, modificando la escultura, hasta que le parezca coherente y él experimente un cambio interior sentido. Así se hubiera sentido, si, en su infancia, su familia hubiera tenido una estructura más sana.

Ejercicios de terapia de conducta

Un procedimiento que utiliza la terapia de conducta es la *confrontación escalonada* con cosas que le dan miedo al cliente. Si, por ejemplo, tiene temor a hablar ante un grupo de personas y quiere eliminar este miedo, entonces comenzará hablando delante de tres personas. Si tiene éxito, aumentará el grado de dificultad y hablará ante 5 personas, luego ante 10, ante 20 y quizás, finalmente, ante 100.

El entrenamiento en autorrefuerzo también ha resultado ser muy útil para muchas personas. Por medio de *role-playing*, se ensayan ejercicios cada vez más difíciles, en los que hay que afirmarse, aprender a decir que no o enfrentarse a otra persona. Detrás de todos estos ejercicios está el convencimiento de que sólo se pueden perder los temores si nos exponemos de nuevo al estímulo temido, y que es conveniente ir aumentando paulatinamente el grado de dificultad. También puede ser útil para nuestro Focusing en compañía, ensayar de vez en cuando, en la vida cotidiana, los temores que se han trabajado con el acompañante, durante la sesión. Ambos compañeros reflexionarán sobre cómo se puede llevar a la vida cotidiana lo experimentado durante la sesión, y quizás elaborarán un plan, para comentar en la siguiente sesión las experiencias que se hayan tenido. Pero también aquí deberíamos conservar nuestra actitud más centrada en la experiencia que en el rendimiento. Es decir, no: «Ahora les voy a decir mi opinión a la cara a, por lo menos, cinco personas. Y si no lo consigo, he fracasado», sino: «A ver lo que ocurre si intento probar esta mayor sinceridad, que hoy he experimentado como posibilidad en la sesión, con algunas personas. Me lo voy a proponer y la semana que viene contaré qué ha ocurrido.»

Ejemplo:

Durante la sesión, el cliente ha estado explorando sus sentimientos de temor respecto a abrirse ante los miembros de su comunidad y también a expresar libremente sus sentimientos de enfado. Muchas veces, se pone más amable de lo que realmente siente. A lo largo de la sesión, ha salido a la luz un gran miedo a estar solo y a ser abandonado. Durante la sesión, se ha trabajado con las sondas: «Puedes ser molesto con toda tranquilidad» y «No te vamos a abandonar, aunque muestres tu enfado». Al final de la sesión, el cliente se siente más libre y atrevido. Para asegurar el resultado de dicha sesión, el cliente se propone hablar, durante un tiempo prolongado, a lo largo de la semana, con cada miembro de su comunidad. En esta conversación quiere decir todo lo que tenía retenido en los últimos tiempos.

Mientras que, en una sesión de Focusing, se trata más de *contemplar el miedo* y *disolverlo*, en estos *pasos activos* en la vida cotidiana, se trata más de: «Percibe tu miedo, no lo reprimas, pero no le des tampoco tanta importancia. Agárralo y camina hacia delante». «No esperes a que se hayan disuelto todos tus miedos, para actuar, sino aprende a asumir un riesgo ahora.» Esta forma de proceder en la vida cotidiana puede ser muy útil para clientes cuyo tema principal sea el miedo. La persona

también se puede proponer ejercicios muy simples, que simbolizan la superación del miedo, como saltar desde un trampolín, subir a una montaña o hablarles conscientemente a personas desconocidas. Pero siempre tiene que volver a sentir con plena conciencia la zona del pecho y del abdomen y respirar dentro de la experiencia interna. Apretar los dientes, aguantar la respiración y zambullirse dentro del miedo no produce ningún cambio real. El miedo sólo se *reprimirá*. Más bien se trata de asumir un *riesgo*, pero permanecer plenamente consciente con la respiración, es decir, se trata de aplicar Focusing a situaciones temidas.

Si los dos compañeros de Focusing trabajan de vez en cuando con un grupo mayor, entonces tienen una oportunidad muy buena de trasladar las experiencias tenidas durante la sesión al grupo. Allí se podrá ensayar:

- a dar feed back (reflejar la actitud del otro),
- a recibir feed back,
- a expresar el deseo de cercanía o distancia,
- a aprender a mostrar el enfado y el afecto,
- a probar contactos no verbales,
- a realizar juntos cosas fuera de lo normal.

A muchas personas que hacen Focusing, estos pasos activos en la vida cotidiana les vienen por sí solos. Después, se sorprenderán sobre lo que acaban de hacer y lo atrevidos que han sido. Esta es, naturalmente, una forma muy bonita de cambiar, porque viene por sí sola. Pero si el proceso de desarrollo de una persona no avanza durante un tiempo prolongado y los miedos tienen un papel importante, entonces las dos personas deberían intentarlo con estos ejercicios de terapia de conducta.

9.^a SESION: PROBLEMAS EN LA RELACION CON EL OTRO

La relación entre los dos compañeros no será la misma durante todo el tiempo. Habrá épocas en las que se sentirán muy cercanos el uno al otro y épocas en las que habrá un mayor distanciamiento. Habrá épocas en las que resultará muy fácil comprender al otro y otras, en las que será difícil. Habrá épocas en las que ambas personas necesiten mucho de las sesiones. Entonces, éstas tendrán un rango muy alto en la vida de las dos personas. Y también habrá épocas, en las que les irá muy bien a los dos y las sesiones tendrán más el carácter de una experiencia complementaria interesante.

Junto a estas diferencias normales en la sensación de cercanía e importancia de las sesiones, también se manifestarán diferencias sobre lo adecuado que esté resultando el contacto terapéutico entre las dos personas. De esto nos vamos a ocupar en esta sesión.

Buen contacto

Cuanto más tiempo lleven juntos los dos compañeros de Focusing, mejor será su contacto en las sesiones. Por un lado, ambas personas se volverán más hábiles en la aplicación de las diversas técnicas e intervenciones. Por otro lado, la comunicación adquirirá unas dimensiones que no se pueden alcanzar ni con un libro, ni practicando técnicas: por ejemplo, un «ritmo» al acompañar, es decir, una regularidad de intervenciones. Aumentará la capacidad de latir conjuntamente y vibrar rítmicamente.

La idea de establecer los papeles de cliente y acompañante, donde uno lleva las riendas y el otro acompaña, ya no nos sirve para percibir la cualidad del contacto durante el Focusing. Así comenzarán las sesiones, pero a medida que la comunicación mejore, tendremos ante nosotros más bien a dos bailarines metidos en una danza conjunta. Ambos son

ellos mismos, no se diluyen los límites de su yo, pero, sin embargo, habrá una sensación de totalidad, como ocurre con dos buenos bailarines.

Cuando el cliente diga que le gustaría ir hacia aquí o hacia allá, el acompañante notará que él hubiera propuesto la misma dirección, si el otro no lo hubiera dicho. Y si el acompañante propone una u otra cosa, el cliente pensará: «¿Cómo sabrá que yo también quería ir hacia allá?» Lo activo y lo pasivo, llevar las riendas y acompañar, cada vez se diluirán más, e igual que casi no se puede afirmar ante una buena pareja de baile, quién es el que guía y quién es el que sigue, esta separación tampoco encajará ya dentro de una sesión de Focusing. El problema, simplemente, es si las dos personas pueden «bailar» bien juntas, o si puede surgir algún problema.

Ejercicio: Pulsing

El Pulsing es un método de terapia corporal, en el que el acompañante mece al cliente suave y rítmicamente, le sacude y le hace vibrar de pies a cabeza. El cliente permanecerá completamente pasivo, aprenderá cada vez más a abandonarse a los movimientos de sacudida y respirará por la boca, ligeramente abierta. Al realizar Pulsing se puede comprobar muy bien que, al cabo de un tiempo, la separación entre activo y pasivo carece de sentido y que el acompañante es «impulsado de vuelta» a la vez que está enviando impulsos activos. Como el Pulsing es muy apropiado para comprobar la intensidad del contacto rítmico que haya entre las dos personas, éstas deberían realizarlo durante 15 minutos, para comentar, luego, cómo es su contacto.

Al hacer Pulsing se pueden seguir, simplemente, los propios sentimientos o probar, de momento, con alguno de los siguientes pasos:

- agitar la pelvis de un lado a otro. Se puede mover entre las dos manos. Como una pelota de goma, que se lanza de una mano a otra. Pero también se puede colocar una mano a un lado de la pelvis y sacudir y vibrar desde allí.
- Lo mismo se puede hacer con el pecho, colocando ambas manos o solamente una a los lados de las costillas.
- Mecer la cabeza de un lado a otro, entre las manos.
- Cogerse una mano o las dos, como en un saludo, y sacudir los brazos.
- Sujetar una o las dos piernas por debajo de los tobillos y sacudirlos.
- Ir cambiando de un ejercicio a otro y hacer caso a la sensación sobre dónde podría necesitar algo el cliente.

Las perturbaciones tienen preferencia

Hay perturbaciones y problemas de comunicación que pueden darse entre los dos compañeros de Focusing. También pertenecen al proceso

de crecimiento y no son, de ninguna forma, algo que no debería ocurrir. La base para solucionar problemas de relación es siempre, *aceptar* y *reconocer*, de momento, los sentimientos perturbadores. Las perturbaciones no tienen que encantarnos, pero deberíamos decir: «Sí, esos sentimientos están allí. Es así. No tiene sentido decir que no están. Bueno, entonces vamos a explorarlos».

Ruth Cohn estableció en su método grupal interactivo y centrado en el tema, la regla: «Las perturbaciones tienen preferencia». Esto significa que si un participante ya no puede seguir el tema, porque se siente enfadado o aburrido o está molesto por alguna otra cosa, entonces debe tratar esta perturbación en el grupo. Si no lo hace, o si se esfuerza en aparentar que está siguiendo la conversación, entonces ya no está del todo presente y eso supone una pérdida para el desarrollo del grupo. A veces, basta con que se explique la perturbación, para que la persona pueda volver a participar bien. Y a veces, la manifestación de una perturbación de este tipo alberga una dificultad de todo el proceso grupal, y posibilita un cambio de dirección en el desarrollo del grupo.

En nuestro Focusing en compañía, podemos proceder de igual modo. El enfado, la incompreensión o el aburrimiento no son «accidentes laborales», sino señales importantes de que hay perturbaciones en la relación, que deberíamos observar y tratar. Otra cosa es si es preferible manifestar estos problemas enseguida o esperar algo, pero más adelante hablaremos sobre ello.

Sea como sea, lo importante es que tanto al cliente como al acompañante le quede clara una cosa: estos sentimientos son correctos. Por lo tanto, si el cliente se siente enfadado o desconfiado en la relación, podemos convertir esto en el objetivo de nuestro trabajo o establecer una conversación sobre la relación. De la misma forma, si el acompañante se siente enfadado, aburrido o molesto en su papel, puede convertirlo en tema cuando se halle en el papel de cliente, o comenzar con ello una conversación sobre la relación.

De ninguna forma se debe tener la sensación de que estos sentimientos no se pueden tener. Es al valorar la situación de esta forma, cuando se dificulta la situación. El simple reconocimiento y la aceptación de que la situación está estancada, dificultosa, sin perspectivas, molesta o cansada, libera y permite que se puedan manejar mejor estos sentimientos.

Tres formas de manejar las perturbaciones

Hay tres formas diferentes de manejar estas perturbaciones, que dependen del grado de identificación que se tenga con la sensación de perturbación.

Transformar las sensaciones de perturbación en una intervención útil

Para ello, utilizaremos nuestras propias sensaciones de perturbación que tengamos en el papel del acompañante, como puntos de referencia para detectar el proceso del carácter del cliente; nos preguntaremos qué necesita éste y hallaremos la intervención adecuada. Si, por ejemplo, en

una sesión nos vamos sintiendo cada vez más temerosos y confusos, esto podría ser una referencia hacia un proceso *esquizoide* del cliente. Si, a lo largo de la sesión, esta suposición nos va pareciendo cada vez más plausible, podemos ofrecer la sonda: «Aquí te puedes sentir completamente seguro».

Si nos sentimos aprovechados o nos vemos en la constante presión de tener que ayudar, podría ser una señal de un proceso *oral*, y podríamos probar con la sonda: «Te daré todo lo que necesites».

Si tenemos miedo del cliente y nos sentimos empujados, podría ser la señal de un proceso *psicopático* y podríamos probar la sonda: «Estoy de tu parte».

Si nos sentimos como arrastrados dentro de un pantano o enfadados, teniendo a la vez la sensación de que no deberíamos de sentirnos enfadados con el pobre cliente, entonces podría tratarse de un proceso *masoquista* y podríamos probar la sonda: «Eres libre de hacer lo que quieras».

Si nos pillamos, en el papel del acompañante, dejándonos arrastrar por la tendencia del cliente a tener que encontrar una solución y si nosotros mismos ya nos sentimos completamente tensos, entonces, es bueno echarse hacia atrás y preguntarse si está teniendo lugar un proceso *rígido* y si encajaría una sonda como «No tienes que hacer nada para que te aprecie».

En estos ejercicios, hemos utilizado sondas para que éstos quedaran más claros, pero, naturalmente, cualquier otra intervención es igualmente posible. Por ejemplo, podríamos reflejar el patrón que hemos percibido en el cliente, a raíz de nuestros propios sentimientos, como: Parece haber siempre un sentimiento de «No recibo lo que necesito», ahora, aquí, en la sesión. ¿Puedes observar si hay algo de eso? o simplemente «¿Parece que aquí no estás seguro del todo?»

Esta forma de proceder es apropiada, cuando podemos percibir desde una gran distancia nuestras sensaciones de perturbación en el papel del acompañante. Sentimos que se ha mezclado poco de nuestra personalidad y que nuestro cuerpo representa un fondo de resonancia bastante neutral para el tema del cliente. Entonces también resulta fácil transformar estos sentimientos en una ayuda activa para el proceso.

Expresar abiertamente los propios sentimientos, dirigiéndonos hacia la experiencia del cliente

No siempre podremos estar tan seguros de que nuestra sensación interna sólo está reflejando el proceso del cliente. Puede que no sepamos con exactitud hasta qué punto se está mezclando algo nuestro o si nuestra percepción es correcta. En este caso, no seríamos sinceros, si convirtiéramos nuestros sentimientos en una intervención. Pero si nuestros sentimientos no son tan intensos como para interrumpir el proceso terapéutico y pedir una conversación sobre la relación, entonces se nos ofrece una segunda posibilidad.

Explicaremos al cliente que tenemos que exponerle brevemente la sensación que hemos tenido durante la sesión, y le pediremos que lo

escuche, que permanezca con la atención concentrada en su interior y que observe cómo influye nuestra manifestación en su *felt sense*.

Ejemplo:

Ac. *Me gustaría decir brevemente cómo me va. Estoy un poco impaciente, porque siento todo el rato que habría que continuar con esa tensión en la garganta y tengo la impresión como si tú no quisieras tocar ese tema y te refugiaras todo el rato en esas historias sobre tu abuela. Tampoco sé si lo estoy viendo correctamente. ¿Tú que sientes?*

Cl. *Está bien que digas eso. Por un lado, está esa sensación, tienes razón. Se trata de la tensión en el cuello. Eso me produce una sensación clara. Por otro lado, también siento la presión de contarte primero lo de mi abuela. Es importante para mí. Estaría bien si pudieras acompañarme en eso y si luego me volvieras a llevar hacia lo del cuello.*

Ac. *Eso me gusta. La inquietud también ha desaparecido y tengo más claro lo que está sucediendo. Sigue contando, yo te sigo.*

En este ejemplo, vemos cómo, al hablar sobre la sensación del acompañante, ha surgido más claridad para *ambos* participantes. Es como un corto parón: «¿Qué estamos haciendo ahora mismo?», «¿Dónde estamos?». A veces, un *feed back* (reflejo) sobre una sensación de perturbación es más dura y puede provocar sentimientos fuertes en el cliente. Entonces será especialmente importante, que, tras nuestra manifestación, volvamos a dirigirnos hacia *su* mundo interior:

Ejemplo:

Ac. *Hoy tengo una verdadera sensación de desgana. No me apetece darte lo que quieres.*

Cl. *(Respira más pesadamente)*

Ac. *¿Qué te produce esto? Parece suscitarte una sensación más fuerte.*

Cl. *Sí, noto una rabia impresionante.*

Ac. *Ah, sí. Una rabia impresionante. ¿Qué diría la rabia, si pudiera hablar?*

El acompañante está dispuesto enseguida, a volverse a concentrar en la vida interior del cliente, si ésta ha sido tocada por la manifestación del cliente. La mayoría de las veces, esto también hace cambiar la sensación del acompañante, de tal forma que ahora ya no será problema el seguir al cliente con aceptación.

Conversación sobre la relación

A veces, los sentimientos del acompañante o también los del cliente, pueden ser tan fuertes, que cualquier método terapéutico aparece como desmedido y no sincero; entonces será mejor tener una conversación sobre la relación, sentados y con los ojos abiertos, es decir, sin ningún tipo de distribución de papeles. Si los sentimientos son muy fuertes, entonces hay que interrumpir el proceso terapéutico. Si son menos fuertes y pueden ser dejados a un lado momentáneamente, se puede trasladar la conversación para después de la sesión.

Por lo general, es conveniente comenzar las cinco sesiones con una conversación sobre la relación y dejar el trabajo de las sesiones en segundo plano. Entonces, las dos personas podrán hablar sobre problemas, como pueden ser:

- ¿Qué es lo que apreciamos del otro en las sesiones?
- ¿Qué es lo que no nos gusta del otro en las sesiones?
- ¿Qué deseos tenemos respecto al otro, cuando está en el papel del acompañante?
- ¿Qué nos molesta en el otro, cuando está en el papel del cliente?
- ¿En qué punto de nuestro proceso nos encontramos?
- ¿El Focusing en compañía todavía nos aporta algo?

Estas conversaciones sobre la relación pueden ser muy importantes; muchas veces, las dificultades entre las dos personas tienen algo que ver con sus temas principales, de tal forma que los problemas de relación pueden ser frecuentemente una señal de que hay un material básico profundo en ambos. Hablaremos más en el siguiente punto.

Problemas de relación y carácter

Los problemas de relación entre las dos personas suelen ser una referencia hacia su carácter. Aquí, entendemos el carácter como en la parte II: como una organización general de la personalidad, que se forma alrededor de ciertos sistemas de creencias básicos. Tanto para las dos personas como para el proceso terapéutico, puede ser muy útil contemplar los problemas de relación bajo este aspecto. No es necesario encasillarse dentro de un carácter concreto y tampoco adoptar esta terminología del carácter. Lo importante es solamente, que ambas personas se conciban como un sistema que tiene otro sistema de creencias definido en su centro, y puedan explicar sus dificultades a partir de la interacción de estos dos sistemas. Eso puede crear una buena distancia y los problemas de relación se pueden relacionar mejor.

Como ejemplo, describiremos algunas dificultades que pueden aparecer entre los sistemas, expresadas en el lenguaje de la teoría de los caracteres. Con estos ejemplos, puede que las dos personas se aclaren algo con respecto a su relación. Pero para describir la *propia* relación, puede olvidarse completamente esta terminología; cada uno describe solamente sus suposiciones básicas, sus sentimientos primarios y sus sistemas de creencias, tal y como los experimenta en la relación de Focusing.

Cliente	Acompañante	Posibles dificultades
esquizoide	oral	El cliente se siente acosado por el acompañante. No tiene suficiente espacio para sí. El acompañante sufre bajo la distancia hacia el cliente. Le gustaría tanto proporcionarle cercanía y no en-

oral esquizoide

oral psicopático

masoquista rígido

histérico rígido o psicopático

tiende el temor que tiene el cliente hacia ello. Cuanta más cercanía ofrezca el acompañante, más temeroso estará el cliente, etc.

El cliente no recibe el calor y la cercanía que necesita; se muere de hambre en el plano emocional. El acompañante siente que se le exige demasiado y cada vez se recluye más dentro de sí mismo. Con ello, el cliente se frustra cada vez más, etc.

En un principio, la relación puede parecer ideal para ambos. El cliente recibe mucho, y el acompañante se siente reforzado en su importancia. Con el tiempo, ambos se sentirán explotados y no podrán acceder realmente al interior del otro.

El cliente se siente acosado y el acompañante se pone muy nervioso por la lentitud del cliente. Con ello, el acompañante se siente más impaciente todavía; el cliente se siente más acosado y se resiste todavía más.

El cliente no se siente aceptado en sus sentimientos y exagera cada vez más. El acompañante se siente manipulado y se distancia cada vez más. Con ello, el cliente se siente menos aceptado aún y exagera más, etc.

Estas dificultades muestran claramente, que entre el acompañante y el cliente se repite la vieja espiral negativa del carácter, que más bien confirman y repiten los antiguos sistemas de creencias y con las que ya se han tenido anteriormente muchos contactos negativos. Precisamente en esas situaciones, es importante entender estos patrones y crear un contacto nuevo, que, con el tiempo, haga posible que las dos personas puedan abandonar sus antiguos sistemas de creencias y tener nuevas experiencias. A veces, trabajamos estas dificultades por medio de temas sacados de nuestra vida cotidiana, o al tratar en las sesiones, temas de nuestra infancia, con el padre y la madre, y, a veces, estos sistemas de creencias se manifiestan directamente al estar en contacto con el compañero de Focusing. Por ello son tan necesarias y útiles las intervenciones cuando hay problemas de relación. Como cada carácter también tiene sus puntos fuertes, la siguiente tabla nos ayudará a reflexionar sobre los

puntos fuertes y débiles en el papel del acompañante. De nuevo, la terminología sólo está pensada para estimular a pensar en términos de sistemas.

Carácter	Posible dificultad	Posible fuerza
esquizoide	gran distancia y aislamiento	gran sensibilidad, también para vibraciones especialmente finas.
oral	demasiada poca distancia, tendencia a fundirse	puede desprender muy bien calor y seguridad
psicopático	no real, distanciado	tiene una visión de conjunto; desprende seguridad; no se deja manipular
masoquista	tendencia a hundirse en la miseria	mucha comprensión, paciencia y tiempo
rígido	demasiada actividad y acción	es activo durante la sesión
histérico	se diluye en sensaciones vagas, poca claridad	anima al cliente para que sienta; desprende calor y maternidad.

Ejercicio

Después de la sesión de Pulsing, y tras haber leído el texto anterior, los dos compañeros se sientan, para hablar abiertamente sobre su relación. Para que el aspecto de la interacción de caracteres se vea más claramente, se harán la pregunta: «Si fuéramos una pareja, que ya hace 20 años que está casada ¿cómo sería nuestro matrimonio?» Es igual si la pareja la forman dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer. Imaginarse un matrimonio de muchos años, ayuda a aumentar y caricaturizar ciertos patrones, que ya pueden estar presentes en las sesiones. Por ejemplo, a la persona oral le podría venir la siguiente imagen ante su compañero esquizoide: «Creo que siempre me sentiría deprimida y constantemente me quejaría de que sólo lees tus libros y nunca tienes tiempo para mí. Quizás me pondría muy enferma, para llamar tu atención e intentaría fastidiarte tu soledad».

Ayuda por supervisión

A cualquier grupo de Focusing le vendría bien llevar a cabo de vez en cuando una sesión de supervisión. Esto puede ser el trabajo terapéutico en sí, o una conversación sobre la relación en presencia de un terapeuta profesional, pero también puede ser una conversación sobre la

relación en presencia de un amigo común o de otra persona que también trabaje con el Focusing en compañía. Lo importante es que haya una persona que no pertenezca al sistema de comunicación de los dos compañeros de Focusing. Su simple presencia ya modificará algo la forma de comunicarse que tengan ellos. Lo mismo ocurre con parejas auténticas o con familias. La presencia de una persona que no pertenece al sistema, cambia la comunicación.

El tercero no tiene que comportarse de forma muy distinta a como lo hace durante el Focusing con otra persona. Escuchar, seguir, pero también guiar, cuando algo le parezca apropiado. Básicamente transcurre algo parecido a cuando se acompaña un diálogo interno entre dos partes (ver página 167). Pero en esta conversación tendremos a dos interlocutores reales y a un acompañante. Este no debe de asumir, de ninguna forma, la responsabilidad sobre la conclusión de la conversación. Reflejar, concienciar y profundizar el proceso: ésas son sus tareas.

Es muy útil si varias «parejas de Focusing» se juntan en un grupo y se encuentran de vez en cuando para una *supervisión entre compañeros*. Una «pareja» trabajará en medio del grupo o hablará sobre sus dificultades. Los demás participantes escucharán, preguntarán y reflejarán lo que hayan captado. Con ello, se relativizan las propias dificultades y problemas; además, si se observa cómo transcurre el Focusing en otras «parejas», se pueden aprender muchas cosas nuevas. Si hubiera la posibilidad de que un grupo pudiera estar junto durante un tiempo más largo, puede ser muy estimulante tener experiencias con un miembro de otra «pareja», o hacer Focusing regularmente con dos personas distintas, que se van intercambiando. Además, sentirse respaldado es una gran ayuda para el trabajo.

Si no se pudiera formar un grupo así, tendrán que bastar nuestras intervenciones cuando haya problemas de relación. De todas formas, también es posible, aunque no haya grupo, aprovechar estos problemas de forma fructífera para el proceso terapéutico conjunto.

Las sesiones de Focusing como proceso

Nuestras sesiones de Focusing, como también la terapia en general, se desarrollan por pasos. Carece completamente de sentido, intentar ser el acompañante ideal, que lo hace todo a la perfección. La terapia es, al igual que la vida, un constante devenir. Nunca podremos aprender tanto, como para estar preparados ante cualquier situación. Pero podemos aprender a meternos dentro de las situaciones con ilusión y sin preparación previa, y solucionarlas en el aquí y el ahora. Se trata de permanecer en contacto, de estar abierto a todos los sentimientos y mantenerse flexible y capaz de aprender. De nada sirve proponerse no hacer nada mal. Si se intenta esto, la terapia, como también la vida, se volverán aburridas e insulsas. Es mucho mejor, simplemente, hacer algo, ver luego si es correcto o no, si llega o no e intentarlo de nuevo de forma cambiada. A cada momento hay que estar dispuesto para una nueva corrección. Es decir, no vamos a intentar encontrar el camino correcto, para permanecer

en él, sino que vamos a tener una y otra vez la ilusión de volver a sacar cómo podría ser la ruta a seguir en estos momentos, para pasar ilesos ante el peligro. Esto vale tanto para «parejas de Focusing», como para parejas normales, como también, en general, para el manejo de la vida. Aprender conocimientos y ensayar destrezas solamente es la preparación. La verdadera maestría consiste en volver a olvidar todo esto y volver a organizar la realidad a partir de la nada.

Quiero expresar esto otra vez con un ejemplo. Para asumir el papel de acompañante en el Focusing en compañía (lo mismo vale para terapeutas profesionales), no necesitas saber tú solo lo que está bien y está mal. Porque allí también está tu compañero de Focusing o tu cliente. Puedes preguntarle lo que opina. ¿Qué es bueno para él y qué no lo es?

Los dos tenéis una relación y podéis hablar sobre todo y reflexionar juntos sobre todo. No estás solo ante ello.

10.^a SESION: EJEMPLO DE UNA SESION COMPLETA

En esta sesión, los dos compañeros realizarán su tercera prueba de Focusing, pudiendo utilizar todo lo que han aprendido hasta ahora sobre el papel del acompañante. La segunda prueba de Focusing se llevó a cabo después de haber ensayado las diferentes formas de *acompañar* y las *intervenciones para guiar* el proceso de Focusing (página 121 y siguientes). En esta sesión podremos incluir, además, ejercicios de la terapia Hakomi, ejercicios sacados del plano de las imágenes, del plano de las acciones y del plano de las relaciones. Podríamos decir que llevamos todos estos ejercicios dentro de nuestra «bolsa de acompañantes», para sacarlos cuando nos parezca conveniente. Pero si las distintas formas de acompañar y los pasos para guiar el proceso nos parecen suficientes, también podemos dejarlo así.

Antes de comenzar esta tercera prueba de Focusing, repasaremos brevemente la estructura de una sesión completa. Ambos compañeros deberían, luego, leer el resumen que viene a continuación y discutir sobre él.

Estructura de una sesión completa

En principio, no deberíamos plantearnos mucho cómo va a ser la estructura y el transcurso de una sesión. Como acompañantes, seguiremos el proceso del cliente o —dicho de otra forma— tanto el cliente como el acompañante se dejarán *guiar por el proceso del cliente*. Es decir, el acompañante sigue el proceso del cliente y propone algunos pasos para guiar, si tiene la impresión de que con ello va a poder profundizar más en el proceso. Estos pasos son una guía para el proceso, la forma con la que el cliente experimenta su contenido, pero no son una guía para el contenido. Sin embargo, quiero mostrar algunos ejemplos de cómo se estructura una sesión; esto puede facilitar, más adelante, la actitud del acompañante.

Por lo pronto, los ejercicios de *Levantar los brazos* al principio, y *Colocar las manos*, al final, pueden significar un principio y un final simbólicos. En posteriores sesiones, los dos compañeros podrán rellenar el principio y el final de forma más libre, tal y como corresponda a sus sentimientos o como les parezca más adecuado.

La mayoría de las veces, la sesión pasará por los siguientes estadios:

- Al principio, el cliente, *sentado y con los ojos abiertos*, explicará lo que le parezca importante en ese momento. El acompañante le seguirá e intentará introducirse dentro del cliente.

- La mayoría de las veces, surgirá un *sentimiento o tema concreto*, con el que el cliente querrá trabajar o enfrentarse con mayor profundidad. Este puede ser el momento idóneo para introducirse dentro del proceso de Focusing.

- A continuación, se despejará *un espacio libre*. El cliente estará tumbado o sentado, tal y como le sea más cómodo. Dirigirá su atención hacia el interior de su cuerpo y elegirá un lugar apropiado dentro de éste. Esto se puede hacer de diversas formas. Si el cliente está tumbado, puede ayudarle mucho realizar el ejercicio de los brazos o el masaje respiratorio.

- El acompañante le seguirá y profundizará en el proceso. La mayoría de las veces, el proceso tendrá un transcurso dramático, en el sentido de que se encaminará hacia un punto culminante o un cambio, para allanarse posteriormente.

- El estado de la conciencia se volverá a acercarse a una *conciencia cotidiana*. Se establecerán relaciones o el cliente reflexionará sobre cómo integrar lo experimentado dentro de lo cotidiano.

- A veces, tras haber alcanzado un punto culminante o cambiante, el cliente se sentirá tan *relajado*, que no querrá *expresar y pensar mucho*. En estos casos, puede ser muy beneficioso realizar un masaje respiratorio o colocar las manos. O podrá permanecer tumbado, escuchando música.

- No siempre será posible finalizar con una sensación buena o relajada. A veces, el sentimiento predominante al final de una sesión es el de *tristeza o afectación*. En estos casos, es muy importante que el acompañante ayude al cliente a *aceptar y admitir* estos sentimientos. Después de esto, se puede sugerir al cliente que deje a un lado sus sentimientos tristes o afectados, y que intente distanciarse un poco de ellos, por medio del masaje respiratorio o al colocar las manos.

- Tras la *pausa* suficiente, las dos personas deberían sentarse juntas de nuevo y darse *feed back* (reflejar) sobre sus sesiones. ¿Cómo se siente uno al volver a observar la sesión? ¿Qué es lo que ha gustado de la conducta del acompañante, y qué no? ¿Qué cosas han sido difíciles para el acompañante y dónde ha podido seguir sin dificultad?

Si a lo largo de la sesión, las dos personas ya se han ido intercambiando informaciones, entonces no será tan importante realizar un *feed back* como conclusión. Hay veces en las que no se tiene ganas de hablar mucho al final de la sesión. Y esto también está bien.

Cada sesión transcurre de forma diferente y no deberíamos intentar cuadrar la sesión dentro de un esquema. Por ejemplo, frecuentemente

no se podrá identificar ningún punto culminante o cambiante. Este esquema, más bien pretende sensibilizar a los dos compañeros de Focusing, para que concluyan por sí solos el transcurso que deben tomar sus sesiones. También podrán inventarse nuevos esquemas de sesiones, que pueden ser mucho más apropiados para ellos.

Ahora voy a describir algunas imágenes que se me ocurren acerca del transcurso dramático de una sesión, con sus puntos culminantes o cambiantes:

- A veces, parece que, desde el principio, hay algo temeroso en el aire. A medida que avanza la sesión, el cliente se va acercando cada vez más a eso que teme y allá donde experimente plenamente lo temido, se disolverá su gran tensión y parecerá como que lo más importante de esta sesión ya ha ocurrido.

- El cliente experimenta varios pequeños alivios, pero, sin embargo, en la atmósfera vibra una sensación de «incompleto», «insatisfecho». Y, de pronto, se vive un alivio corporal y la consiguiente sensación de que se estaba tratando precisamente de eso. Tras esto, el cliente se sentirá completamente relajado y no sentirá más la necesidad de continuar explorando.

- Hay una idea que quiere mostrarse en la sesión. El cliente se va acercando cada vez más a ella, como en una espiral, va dejando a un lado estos o aquellos objetos inservibles, roza la idea de vez en cuando y, finalmente, alcanza el centro de la espiral. Formula su idea, se siente relajado, y el proceso comienza a distenderse lentamente.

Trabajar con la barrera del carácter

Ron Kurtz, en su terapia Hakomi, describió otro «mapa» sobre el transcurso de una sesión: el trabajo con la barrera del carácter. Aunque este esquema no se adaptará a todas las sesiones de Focusing, lo describiremos aquí, porque ha demostrado ser de gran ayuda para trabajar con diferentes métodos. De todas formas, el ocuparnos de este tema nos ayudará a mantener abiertos ojos y oídos, por si el proceso de nuestro cliente se desarrollara en esta línea. El concepto de la barrera del carácter nos puede ayudar también a comprender mejor procesos terapéuticos prolongados o transcurros de la vida o el destino.

Cuando utilizamos Focusing de la forma aquí descrita, como *terapia del carácter*, partimos de la base de que la causa de muchas de las dificultades y problemas de nuestro cliente se encuentran en uno o varios sistemas de creencias, que le están reprimiendo. Alrededor de éstos se organiza la personalidad del cliente, su mente, su cuerpo y su vida. Cuando, en el transcurso de una sesión, nos encontramos ante un sistema de creencias tan profundamente arraigado, y cuando resulta evidente la resistencia a abandonarlo y cambiarlo por un sistema de creencias más positivo y sano, entonces la terapia Hakomi habla de una barrera del carácter.

Vamos a aclarar esto con un ejemplo. De nuevo, utilizaré el lenguaje de la teoría del carácter y señalo otra vez, que no se trata de adoptar

esta visión concreta, sino de contemplar al cliente como alguien que ha organizado su vida, su cuerpo y su mente alrededor de un sistema de creencias muy concreto y opresor. La forma que adopte este sistema de creencias en cada caso y el nombre que se le pueda dar, tienen menor importancia. La teoría de los caracteres solamente puede ser un estímulo para desarrollar, en cada caso, una teoría de la personalidad propia, que sólo será válida para esta persona en concreto.

Ejemplo:

Desde el principio de la sesión, el acompañante tiene especialmente abiertos ojos y oídos para recibir respuestas a la pregunta «¿Cuál es el sistema de creencias que puede esconderse detrás de todo esto que está contando el cliente?». No solamente es importante el contenido de lo que se dice, sino la forma que tiene el cliente de estar allí. Cómo habla, cómo respira y cómo establece contacto con el acompañante.

Hoy, el cliente está explicando algunas cosas de su vida cotidiana, en donde siempre tiene la sensación de fracasar, de que todo eso es demasiado para él. Su voz y todo su ser parecen expresar: «No lo conseguiré». Como acompañantes, nos parece que este sentimiento es el tema de hoy. Para comprobarlo, podemos volver a reflejar nuestra sensación o intentar una sonda. Podemos verbalizar: Lo que parece ser el hilo conductor de todo lo que explicas hoy es la sensación «No lo consigo». «¿Es así?» O probamos con una sonda: «¿Qué ocurre, cuando escuchas la frase: Puedes conseguirlo?»

Si hemos percibido y afrontado el tema correcto, entonces tanto cliente como acompañante tendrán una sensación de claridad. «Ay sí, parece que siempre vuelve a tratarse de esto». Si el cliente siente que le comprendemos, podremos contemplar conjuntamente qué es lo que hay entre su estado actual y el estado al que aspira. Porque, de momento, casi no podrá aceptar una sonda así y ésta tendrá, más bien, la función de aclarar por qué no puede ser correcta para él.

En este caso, podríamos decir que el cliente se encuentra ante la barrera de su carácter (que aquí sería una barrera oral), y se trataría de localizar esta barrera, explorarla y expresarla. A veces, saldrán a la superficie experiencias anteriores o recuerdos de la infancia y a veces, también, experiencias traumáticas con el padre o la madre, que tienen relación con la barrera del carácter.

Nuestro cliente podría darse cuenta de cómo este sentimiento ha estado presente siempre. Ya de pequeño había tenido la sensación de no poder lograr nunca nada. De que todo era difícil. Muchas veces, había apartado esa sensación, haciéndose dependiente de otras personas, que debían realizar los logros por él.

Como acompañantes, podríamos preguntarle cómo siente todo esto en su cuerpo. Tal vez nuestro cliente extrae que, por ejemplo, experimenta el pecho como si estuviera hundido y que de allí también surge la sensación: «No tengo suficiente aire». Esto significa que tampoco tiene suficiente fuerza y apoyo como para lograr algo.

Casi siempre basta con explorar y expresar las sensaciones negativas que hay en la barrera, para poder saltar por encima de ellas. Después de expresarlo, el cliente se encontrará más dispuesto a sentir y degustar el sistema de creencias *positivo* que hay detrás de la barrera («Puedo lograrlo»). Esto no significa que su sistema de creencias vaya a cambiar enseguida toda su vida, pero sí que algo cambia si ha podido *sentir*, por lo menos una vez, este nuevo sistema de creencias. Tras haber explorado y expresado todas sus sensaciones negativas, el cliente puede, por ejemplo, volver a probar la sonda «Puedes lograrlo». Quizás ahora «entre», es decir, ahora el cliente sea capaz de aceptarla, de permitir que entre en el cuerpo y de observar cómo siente exactamente esta sensación vital positiva. En este punto es importante precisar con todo detalle, para que el cliente pueda recordar este estado, más adelante, en su vida cotidiana.

Al dejar entrar al final la sonda «Puedes lograrlo», nuestro cliente podría, por ejemplo, sentir una gran relajación. «Sí, esta sensación vital me sienta bien. Podría cambiar mi vida». ¿Cómo lo siente exactamente? El pecho se ha ensanchado, por todo el bajo vientre se extiende una agradable sensación de calidez, y todo el cuerpo parece estar con más dinamismo sobre el suelo. ¿Qué imagen podría adaptarse a esto? Un campesino que está a la puerta de su casa, contemplando con expresión satisfecha todo lo que él ha construido. No necesita preocuparse.

Aquí, nuestro cliente ha saltado brevemente por encima de la barrera y ha podido vivir y degustar algo bello y sano. A partir de este momento, puede que comience a iniciarse, lentamente, una transformación en su vida. Por lo menos, ha experimentado que esta falta de logros no siempre tiene que ser así. Hay momentos en los que puede experimentar: «Lo logro».

En el caso de nuestro Focusing en compañía, no siempre podemos proceder de este modo. Deberíamos conocer el tema, para estar sensibilizados si ocurre que nuestro cliente se encuentre trabajando, en algún momento dado, con su barrera. Aunque no ofrezcamos ninguna intervención al respecto, la simple percepción puede aportar mayor claridad.

En el momento en el que veamos estos temas básicos y sus barreras con mayor claridad, será posible ayudar más activamente el trabajo con las barreras. En estos casos, no hay límites para la creatividad del acompañante.

A veces, también ocurre que hay varias sesiones de Focusing que, posteriormente, demuestran haber sido un trabajo con una barrera concreta. Quizás se exploran varias cosas en las primeras dos sesiones, que luego, en la tercera sesión, resultan ser un tema básico. Después de esto, habrá varias sesiones en las que se explorará la barrera, y, finalmente, el cliente saltará por encima de ella, lo que puede ocurrir, por ejemplo, en la séptima sesión. Tras esto, seguirán tres sesiones, en las que el cliente volverá a vagar por completo en su antiguo sistema de creencias, y, a partir de la sesión 11, el tema no volverá a surgir nunca más.

De la misma forma, puede ser interesante contemplar el transcurso de la vida desde estos puntos de vista. ¿Qué vivencias hacen que un tema

principal se haga consciente? ¿Qué vivencias desencadenan procesos de aprendizaje, que permiten aceptar un sistema de creencias más sano y positivo?

En el ejemplo que mostramos a continuación se trabaja de forma bastante activa con la barrera. Creo que este ejemplo puede dar una impresión bastante exacta sobre una sesión de este tipo. Pero los dos compañeros no deberían sentirse presionados a trabajar de forma igualmente activa. Este ejemplo sólo pretende sensibilizar y mostrar unas direcciones, ¡de ninguna forma suscitar una sensación de obligatoriedad!

Acta de una sesión completa

Los dos compañeros de Focusing leerán juntos este ejemplo y se interrumpirán y comentarán enseguida cualquier pensamiento o pregunta que les surja. En muchos puntos se podría haber intervenido de forma distinta y la sesión podría haber transcurrido de manera completamente diferente. A lo largo de una sesión de supervisión, el acompañante podría concluir, por ejemplo, que ha estado guiando más activamente de lo que a él le parece correcto, y proponerse para una siguiente sesión, dejar que el proceso se desarrolle más por su cuenta. Si las dos personas hubieran hecho algo de forma distinta a como les hubiera gustado, es bueno que lo comenten. No hay nada correcto o falso. Muchos caminos llegan a Roma, pero observemos ahora uno de ellos:

(Leer el protocolo lentamente y con muchas pausas)

Cliente: (se ha tumbado. Está en el centro de un grupo. Se trata de una llamada «sesión en solitario» dentro de un grupo).

No sé si conseguiré salir un poco de mi cabeza...

Acompañante: *Hum, Hum*

Cl. Y sentir alguna vez de verdad qué es lo que hay en mí. O quizás es que no me sale. Así, saliendo de una situación.

Ac. *Hm, Hm. Tu pregunta es si lo puedes conseguir. Si puedes conseguirlo de verdad.*

Cl. Sí, exacto. Creo que estaría muy bien si me hicieras un poco de masaje respiratorio. Quizás solo un poco. O el ejercicio de los brazos. No sé, creo que a través del cuerpo será más fácil.

Ac. *Mmh, ¿para introducirte, de momento, en un estado relajado?*

Cl. Sí, un poco.

Ac. *Mmh.*

Cl. O puedo respirar muy profundamente. Durante un ratillo. No sé.

Ac. *Mmh. Sí, te haré un masaje con mucho gusto. Pero antes, me gustaría intentar contigo una sonda. ¿Te parece bien?*

Cl. Sí, vale.

Ac. *¿Qué ocurre, cuando oyes: «Ana, es completamente correcto que lo hagas todo mal»?*

Cl. (Ríe) ¡Eso está muy bien! Es una sensación muy buena. Ay, sí, ¡eso es lo que debería ser!

Ac. *Parece que esto va directamente hacia la tripa. El movimiento al retir.*

Cl. Sí. ¡Eso era exactamente! Cosas de estas me sientan muy bien.

Ac. *Mmh, mmh. ¿Ha cambiado algo en tu cuerpo?*

Cl. Sí, es tan... De momento, la presión ha desaparecido bastante. Me siento muy bien y también muy confortable. También aquí, en esta situación.

Ac. *Hum.*

Cl. Es así como es. Se podría decir...

Ac. *¿Se podría decir...?*

Cl. Es así como es. Y como venga, pues así es.

Ac. *Mmh, mmh.*

Cl. A ver.

Ac. *Estoy un poco desconfiado, Ana, sobre si esto es así de verdad.*

Cl. Que no, que es verdad.

Ac. *Bueno, ninguno de los dos lo podemos saber. Tú no lo puedes saber, ni yo. Solo tu cuerpo. Por eso, permíteme darte otra vez la sonda y deja que sólo conteste el cuerpo. Quizás tu cabeza había captado muy bien todo lo que hemos dicho. Pero es que tu cabeza también tiene la tendencia a reforzar aquello que percibe como positivo y a dejar el cuerpo un poco atrás. Por eso vamos a ser muy exactos.*

Vuelve a observar lo que dice el cuerpo, cuando oyes: «Ana, es completamente válido que lo hagas todo mal».

(Pausa)

Cl. Bueno, queda un poco de tensión aquí, en la parte superior del pecho. Todavía la siento. Pero en la tripa me siento mejor.

Ac. *Mmh. O sea, la tripa puede creérselo, sólo que arriba del todo, en el pecho... ¿Puedes describir más exactamente la tensión?*

Cl. Sí, como una opresión, como si me agarraran. Como si tuviera algo puesto encima de mí, desde arriba.

Ac. *Ajá, aquí, ajá.*

Cl. Como si tuviera que eliminarlo respirando.

Ac. *Y como lo has dicho, tu respiración acaba de hacerse más profunda. Deja que apoye un poco la presión con mis manos. Y tú, sólo observa lo que ocurre.*

(Pausa)

Ac. *¿Cómo es?*

Cl. Una sensación conocida.

Ac. *Mmh.*

Cl. Pero la presión también disminuye. Incomprensible. Parece como más fácil, aunque la presión de fuera se haga más fuerte.

Ac. *Sí. Más fácil y notas que te suena. ¿De dónde lo conoces?*

Cl. Sí, miedo a los exámenes.

Ac. *Ajá. ¿En la universidad, o dónde lo has experimentado?*

Cl. Ya de pequeña. Los controles y eso... Ya empezó entonces.

Ac. *Ajá, hay toda una historia relacionada con este miedo a los exámenes. ¿Quieres contar más sobre ello?*

- Cl. Sí, todas esas situaciones en las que tengo la sensación de que tengo que hacer algo, superar algo que me oprime...
- Ac. *Sí, tener que hacer algo, soportar algo.*
- Cl. Cuando no podía complacer a mi padre en alguna cosa.
- Ac. *Ah, ¿siempre te estaba exigiendo?*
- Cl. ... y tanto...
- Ac. *¿Sientes algo ahora, al decir esto? ¿Estás teniendo una sensación?*
- Cl. Se expande por todo el cuerpo, hasta los dedos. También en la tripa tengo la sensación de no ser suficiente para alguien que me venga con cualquier exigencia.
- Ac. *Entonces permanece con esta sensación y, si quieres, puedes seguir contando sobre tu padre.*
- Cl. Bueno, había situaciones como cuando llegaba a casa con un «Bien» en un examen y la verdad es que yo estaba bastante satisfecha... y entonces iba y decía: «Un Bien, pero si eso casi es un Aprobado. Y ¿por qué no has contestado a ésta...?»
- Ac. *Humm, siempre estaba ahí la sensación de que el padre no está satisfecho con uno mismo.*
- Cl. Sí. De tal forma que, aunque alguna vez me sintiera feliz, siempre permanecía la sensación: «nunca conseguirás que esté satisfecho de ti».
- Ac. *Ajá. Un poco triste al decir esto, ¿no?*
- Cl. Sí.
- Ac. *Humm. ¡No lo conseguirás nunca! Puedes esforzarte tanto como quieras. Nunca estará contento.*
¿Dónde notas ahora la tristeza en tu cuerpo?
- Cl. También en la tripa. Hasta arriba, o sea, hasta el cuello. Tengo la sensación de querer respirar en contra de eso, para eliminarlo.
- Ac. *Ajá. ¿Has intentado más veces eliminarlo así?*
- Cl. Sí.
- Ac. *¿Qué tal si ahora lo hiciéramos al revés? Aceptarlo del todo, respirar dentro de él, para que podamos sacarlo?*
- Cl. (Pausa)
Sí, me siento pequeña y fea... y miserable.
- Ac. *¿Qué edad, más o menos?*
- Cl. Seis.
- Ac. *Seis años, fea, miserable.*
- Cl. (Ríe)
- Ac. *Vamos a observar juntos a esta pequeña Ana, pequeña y fea. Y deja que cuente un poco, vamos a entrevistarla un poco, sobre cómo le va. Tiene bastante tristeza, bastante sufrimiento.*
- Cl. Sí, mi padre, es que domina de lo lindo. Y presiona tanto a la familia, en todas las direcciones.
- Ac. *Sí, constantemente salen de él obligaciones y presiones. Pero, de algún modo, la pequeña Ana también le quiere ¿verdad? O quiere que él la quiera.*
- Cl. Sí, sí. Es como una... creo que también le admiro muchísimo, algunas partes de él.

- Ac. *Cuéntanos qué es lo que es tan maravilloso en él.*
- Cl. (Ríe) De momento, es que es tan grande...
- Ac. *Sí.*
- Cl. Y fuerte. Y tiene tanto brío. Puede arrastrarte...
- Ac. *Mmh.*
- Cl. Y sabe explicar cuentos fenomenalmente (ríe)
- Ac. *¿Eso es fantástico! ¿Y a veces también es cariñoso? ¿Viene y...?*
- Cl. Sí, espontáneamente, pero enseguida vuelve a desaparecer (ríe).
- Ac. *Ahh. ¿Y toma a la pequeña Ana en sus brazos y le lee cuentos?*
- Cl. Bueno, el leer cuentos es para toda la familia, y no tanto para mí. Ya me gustaría tenerle algo más para mí.
- Ac. *Bien, vamos a imaginarnos que estuviera sólo para ti, ¡las cosas que harías con él! ¿Qué quieres que haga?*
- Cl. Bueno, creo que bastaría con que estuviera media hora sentado a mi lado, sin tener que irse corriendo o sentir y hacer otras cosas.
- Ac. *Hum. Sí, eso de que se vaya tan rápido siempre es tan doloroso...*
- Cl. Sí.
- Ac. *Bien... me gustaría darte una sonda, pero una sonda para la pequeña Ana, ¿vale? E imagínate que suena la voz de tu padre. Voy a hacer de tu padre. A ver cómo reacciona la pequeña Ana. ¿Qué ocurre, cuando oye, con la voz de tu padre: «Ana, seguro que voy a quedarme contigo durante media hora».*
- Cl. ¡Qué va!
- Ac. *¿Hay una mezcla entre ¡Qué va! y una especie de tristeza?*
- Cl. Ahora mismo me siento terriblemente triste.
- Ac. *¿Como emocionada?*
- Cl. No, tristeza.
- Ac. *Ah, sí, tristeza.*
- Cl. De que eso no ocurriera.
- Ac. *Mmh, mmh.*
- Cl. (Llora)
- Ac. *Esa tristeza, de que era eso lo que deseabas y no llegaba.*
- Cl. Como si... no quisiera estar para toda la familia, sólo cuando salía un sentimiento espontáneo, pero sin ninguna confianza y calor permanente.
- Ac. *Ya.*
- Cl. Así como si de pronto entrara un rayo de sol y luego, nada. Frío y distanciamiento y presión y...
- Ac. *¿Puedes, sencillamente, volver a sentir esta tristeza? Y deja que la respiración entre suavemente. Permanece con esta tristeza, respírala, y observa si hay algún bloqueo en alguna parte, o algo que te impida sentir esta tristeza.*
- Cl. —Pausa— (luego, muy bajo): Creo que hay una gran herida.
- Ac. *Sí, ¿dónde notas esta herida? ¿Dónde está colocada?*
- Cl. Me dan ganas de llorar, es impreciso (ríe)
- Ac. *¿Te da un poco de vergüenza?*
- Cl. (Se ríe) Sí.
- Ac. *Parece que te da vergüenza llorar.*

- Cl. (Una mezcla entre risa y llanto) Es que sigo pensando que tendría que saber superarme.
- Ac. (Con ironía) *Eso es lo que pienso yo también. Es de esperar, ¿no?*
- Cl. (Ríe) ¡Exacto!
- Ac. *¿Estaría bueno! No poder superar esas ridículas tristezas de la infancia.*
(Ambos ríen)
- Cl. Sí, ahora está de forma muy clara.
- Ac. *Entonces sí que vamos a sentir dónde está esa herida, también dentro del cuerpo.*
- Cl. Creo que la siento alrededor del corazón.
- Ac. *Permíteme que coloque mi mano un poco sobre el corazón. Y tú observas lo que ocurre ¿vale? Bien. Ahora coloco la mano...*
- Cl. Me está intensificando el dolor.
- Ac. *Mmh. ¿Puedes permanecer un poco más con el dolor y respirar dentro de él? Vamos a ver si se mueve y quizás hasta cambia.*
- Cl. Todo se vuelve más cálido.
- Ac. *Ajá. Es decir, el dolor no sólo se hace mayor, sino que también hay algo bonito o agradable.*
- Cl. Se está repartiendo un poco por todo el cuerpo.
- Ac. *Hum.*
- Cl. Hasta las puntas de los dedos.
- Ac. *El dolor ya no está tan concentrado.*
- Cl. Hay algo positivo en ello.
- Ac. *Ah, si mi mano... ¿la mano proporciona algo positivo?*
- Cl. Sí.
- Ac. *Si pudiera hablar y expresar lo que te está proporcionando de positivo, ¿qué te diría?*
- Cl. Algo muy consolador y...
- Ac. *Hum.*
- Cl. Y protector.
- Ac. *Protector.*
- Cl. Algo que da calor.
- Ac. Sí.
- Cl. ¡No temas!
- Ac. ¡No temas!
- Cl. ¡Si yo estoy contigo!
- Ac. *Ajá. Sería estupendo poder mostrarle este dolor a tu padre. Y él colocaría sus manos y entonces diría: «No temas, Ana. Sé que duele. Ya resolveremos este dolor».*
- Cl. (Llora)
- Ac. *Bien, permanece junto a ello. Bien, y no reprimas la respiración. Sí, sí, sí, respíralo bien, intenta relajar la barbilla. Hay por ahí un gran deseo de que ocurriera eso y también un gran temor. Siente cómo desvías la cabeza. Vuelve a relajar la barbilla, aunque quiera temblar. Parece que quiere temblar.*

Bien, esto se lo digo a la pequeña Ana. Parece que se libera algo. Pequeña Ana, ya se solucionará. ¡Lo conseguiremos! Ya sé que ha dolido. Ahora tenemos que dejar que el dolor se vaya disolviendo poco a poco...

Ahora vuelve a observar como la Ana adulta. ¿Qué es lo que ha cambiado en el cuerpo? Has tenido más dolor, más lágrimas, pero quizás también ha ocurrido algo positivo en el cuerpo.

- Cl. Me siento mucho más grande.
- Ac. *Ajá.*
- Cl. Y más ancha, con más aire. Y también más fuerte, pese a haber llorado.
- Ac. *Ah, acabas de notar que el llanto no significa sólo que no se pueda vencer algo, sino que también es algo bello que te libera, te hace más grande.*
- Cl. Sí, como si el tronco hubiera crecido.
- Ac. *¡Eso es fenomenal! Antes parecía que había algo más infantil allá dentro, ¿ahora eres más mayor, allí?*
- Cl. *Humm, sí.*
- Ac. *¿Cómo cuánto, más o menos? Eres ya realmente adulta o estás en un punto intermedio?*
- Cl. Me da la sensación de que ya soy casi yo.
- Ac. *Ah, casi una mujer adulta.*
- Cl. (Ríe) Ya no falta mucho para eso.
- Ac. *¿Y qué te parece una chica joven (18, 19)?*
- Cl. Bueno, vale. Sólo que entonces, el padre tiene tan poca importancia...
- Ac. *Bien, observa cómo es la sensación, con 18, 19 años. Quizás hay algún otro drama con alguien. Otras sensaciones de dolor. ¿Se te está ocurriendo alguien?*
- Cl. (Ríe) Sí, ahora que preguntas si hay alguien. Fue la separación de mi primer prometido.
- Ac. *Ajá, os prometisteis y... ¿lo dejó él o lo dejaste tú?*
- Cl. No, los dos notamos que la cosa no marchaba. Y luego, también estaba ese bloqueo, de —respira hondo— querer estar a la altura del otro.
- Ac. *Ajá, que no estuviera satisfecho.*
- Cl. Yo también notaba por mí misma que yo... que no podía continuar y...
- Ac. *Hum.*
- Cl. Esa es una historia no resuelta.
- Ac. *Hum, por ahí ha vuelto a salir la sensación de que no vales lo suficiente.*
- Cl. Sí.
- Ac. *Este no está satisfecho contigo.*
- Cl. Y también, que yo no estaba satisfecha conmigo misma, ya por aquel entonces, las consabidas exigencias ya entonces.
- Ac. *Mmh.*

- Cl. Qué mal, manifestar tanto una presión de logro y tenerla ya tan consciente. Era distinto que ahora. Entonces, no sé... entonces estaba completamente dentro de ese «Quiero» y «Esto tiene que salir».
- Ac. *Mucho más crispada que hoy.*
- Cl. Sí, sí, sí. Unas metas tan prefijadas, tan limitadas.
- Ac. *Hum.*
- Cl. Deseos tan rígidos.
- Ac. *Al hablar ahora sobre ello ¿es realmente desagradable pensar cómo fue todo eso?*
- Cl. Sí, tal y como me veo ahora mismo, tengo la sensación de que quiero dar un pequeño paso hacia afuera.
- Ac. *Hum, sí.*
- Cl. Ser más abierta, más... sentirme más así y no tener metas.
- Ac. *Mmh, mmh. Deja que pruebe una sonda y tú observas hasta qué punto es esto cierto, ya. ¿Qué ocurre cuando oyes: «Ana, puedes seguir siendo como eres?»*
- Cl. (Pausa)
¡Qué va! Eso no es así.
- Ac. *Mmh.*
- Cl. En principio, eso es justo lo que me conviene.
- Ac. *¿Qué es lo que sale? ¡Esto no es así! ¡No puede ser!*
- Cl. Todavía me siento demasiado bloqueada por lo que sentí de forma tan negativa cuando tenía 18 años.
- Ac. *Hum. Caricaturiza la voz que dice: «¡Esto hay que cambiarlo! ¡Pero si esto no es correcto!»
Y no sé qué color tiene esa voz, si habla de forma severa contigo misma. Imítala, expresa todo esto.*
- Cl. No. Todavía me siento demasiado oprimida por mis propias convicciones. Ah, me gustaría tanto dejar que todo venga como quiera y simplemente... pues eso, adaptarme a eso, reaccionar, percibir. Y quitarme fantasías tontas sobre cómo deberían ser las cosas en la vida.
- Ac. *Hum. Vaya, esta exigencia de logro es muy hábil. Ahora se disfraza de psicología humanista.*
- Cl. Sí, sí. Justo eso.
- Ac. *Y bajo ese disfraz de no querer nada, ejerce la presión.*
- Cl. Sí.
- Ac. *Mmh.*
- Cl. Sí, eso es correcto.
- Ac. *Pero mira, entonces sí sería posible, si la voz desea tanto que aceptes todo y no te tengas que esforzar, que pudieras dejar entrar a la sonda y te permitieses ser como tú eres. Y entonces todo estaría bien.*
- Cl. Bueno, es que también está unido a temor, creo yo.
- Ac. *Ah, mira, entonces vamos a intentar esto. Imagínate que, por un milagro, la voz se hubiera callado un poquito y tú ya pudieras permitirte ser como eres. Y quizás sale algo nuevo, si lo sientes*

- de verdad. Por eso, déjame darte otra vez la sonda, y mientras tanto, imagínate que eres otra persona que Ana, y que vas por la vida con la sensación vital: «No tengo que hacer nada: todo está bien. No hay nada que alcanzar». Y luego observas qué está ocurriendo realmente en tu cuerpo, ¿vale?*
- Cl. Estoy completamente tensa. Ya lo noto ahora (ríe). Pero bueno, sigue.
- Ac. *Sí. Bien, cuando ahora te diga la sonda, seguramente será más fuerte. Pero observa simplemente, cómo... qué es lo que hay allá abajo. Observa otra vez qué ocurre, cuando oyes: «Ana, puedes permitirte ser completamente como eres» (pausa). Bien, ¿qué ocurre?*
- Cl. Bueno, sí que hay un gran anhelo de crearme esto.
- Ac. *Hum. Como una pequeña intuición: ¡hombre, sería fenomenal!*
- Cl. Sí.
- Ac. *Humm.*
- Cl. (Ríe) Ah, me gustaría mucho.
- Ac. *Bien, ¿puedes ya sentirla un poco en tu cuerpo, esta intuición de cómo sería, si ya fuera así? ¿Cómo lo sentirías en tu cuerpo?*
- Cl. Pues... cálido y soleado y relajado y... perezoso.
- Ac. *Mmh.*
- Cl. Sí, así, realmente majo.
- Ac. *Realmente relajada. Me da la impresión de que tu respiración en el abdomen también ha cambiado. ¿Quieres volver a sentir allí? ¿Ver si, con la calidez y lo soleado, tu abdomen respira de otra forma?*
- Cl. Mmh, el calor va subiendo de abajo arriba.
- Ac. *Mmh, eso significa que tendrías que tener más de esta sensación que has intuido ¿no?*
- Cl. (Ríe). Sí, no sé. A lo mejor. Estaría bien, sí. No sé, bien. En este momento me lo puedo creer un poco, sí.
- Ac. *No estás muy segura.*
- Cl. Bueno, también hay barreras naturales. También lo noto (respira hondo) aquí arriba en el... aquí también estoy muy tensa, ahora mismo.
- Ac. *En el diafragma, ¿no? Si el diafragma pudiera hablar ¿qué diría?*
- Cl. No, no; no va.
- Ac. *Bueno, entonces no podemos hacer nada. Observa solamente, de nuevo, si hay algo relacionado con que esto no va o que no debe ser.*
- Cl. No, ahora mismo sólo me sale a través de la cabeza, como una pared entre el bajo vientre y la cabeza, como una barrera, vamos. Ahora mismo sólo me entra en la cabeza.
- Ac. *Humm. Entonces déjame... entonces te voy a hacer un poco de masaje respiratorio ¿vale?*
- Cl. Sí.
- Ac. *A ver si logramos relajar esto un poquito. El diafragma. (pausa larga)
¿Cómo lo sientes ahora?*

- Cl. Ha cambiado.
 Ac. ¿Puedes describirlo más exactamente?
 Cl. Sí, las tensiones son menores. Es como... se ha hecho más fluido.
 Ac. *Hmm.*
 Cl. En casi todo el cuerpo hay como una nostalgia... como un cosquilleo.
 Ac. *Humm. Nostalgia.*
 Cl. Sí, de mayor apertura y saber aceptar y ser blando.
 Tu mano ha sido luego tan... es la que lo ha reforzado.
 Ac. *Mmh. Sí, pero todavía no es una sensación tan plena como para que te puedas sentir como: «Ahora soy blanda, ahora estoy abierta», sino más un anhelo de lo que podría ser.*
 Cl. Sí, sí. Inicios de esto los he ido sintiendo de vez en cuando.
 Ac. *Humm. ¿Y qué te impide sentirlo del todo en este momento? ¿La apertura y lo blando? ¿Tienes la sensación de que todavía hay demasiada dureza?*
 Cl. Sí, creo que miedo.
 Ac. *Mmh, un miedo.*
 Cl. Sí, es como al principio, de no ser suficiente.
 Ac. *Mmh.*
 Cl. Pero también es otra cosa. Es (ríe)... es el principio de la esperanza. Todavía siento el miedo, pero también me siento más suelta. Creo que estoy más cerca, más o menos, de atravesar eso algún día.
 Ac. *Está el miedo, pero también está la esperanza.*
 Cl. Sí, y también la esperanza (respira hondo).
 Ac. *Déjame probar otra cosa más. Una sonda. Imagínate que se la volvemos a dar a la pequeña Ana. Nos imaginamos que tu padre ha venido a mi a terapia, porque ha sufrido mucho bajo el stress. Y que ha cambiado completamente ¿sí?. Ha cambiado y ahora te dice la sonda: «Ana, ¡estoy muy satisfecho de ti!».*
 Cl. *Humm, si incluyeras un poco de cercanía, entonces sería perfecto.*
 Ac. *¿Algo así como: «Estoy muy cerca de ti»?*
 Cl. *Mmh, sí.*
 Ac. *Muy bien.*
 Cl. *Comprensión.*
 Ac. *Ah, sí.*
 Cl. (Ríe) ¡Así!
 Ac. *Eso es lo que te gustaría oír ¿verdad? Bien, entonces observa muy bien la zona de tu pecho y abdomen, a ver si ahora puede entrar. ¿Qué pasa cuando oyes: «Ana, te comprendo»?*
 Cl. Sí, con eso podría llorar. Eso lo deseo mucho.
 Ac. *Humm. ¿Un llanto muy bajito, ahora mismo?*
 Cl. Sí, como una... una sensación de relajación.
 Ac. *Algo de dolor...*
 Cl. Sí (ríe y llora).
 Ac. *Mmh.*
 Cl. (Ríe) El bloque de hielo se está derritiendo un poco.

- Ac. *Hum. Aquí sale una Ana muy diferente, la Ana blanda ¿verdad? Que necesita esto y que es muy blanda. Y si no consigues esto de ninguna forma, entonces te conviertes un poco en un bloque de hielo.*
 Cl. Sí.
 Ac. *Quizás tendrás ahora la experiencia de que no es tan peligroso derretirse un poco.*
 Cl. *Humm, qué bien.*
 Ac. *Mmh. ¿Podemos hacer alguna otra cosa para reforzar la sensación? Una posibilidad sería que todo el grupo colocara sus manos sobre ti. O que yo coloque la mano.*
 Cl. *Humm, eso de colocar las manos está muy bien. Es un calor estupendo.*
 Ac. *Bien, ¿qué te parece si todos colocamos nuestras manos sobre ti?*
 Cl. Sí, si queréis...
 Ac. (Al grupo) *¿Queréis?*
 (Grupo: Sí)
Entonces venid.
 El grupo coloca las manos.
 Cl. Esto es como una playa y el sol y estar satisfecha (ríe).
 Ac. *Humm.*
 Cl. *Maravilloso.*
 Ac. *El mar azul.*
 Cl. Sí. Un poco de viento... ¡Fenómeno!
 Ac. *Vamos todos contigo.*
 Cl. Sí, hacedlo. *Humm, qué bonito. ¡ Y todo esto para los siguientes 50 años de mi vida! ¡Maravilloso! (ríe) Ay, sí, qué bonito.*
 Ac. *Vale. Y María preparará para todos café en la playa (todos se ríen) Entonces quédate echada tranquilamente, si quieres, o acríciate un poco con los demás, como tú quieras.*
 Cl. Sí. Gracias. Me quedará un rato tumbada.

El tercer ensayo de Focusing

Tras haber aprendido, ensayado y leído todo esto, los dos compañeros de Focusing realizarán su tercer ensayo. Podríamos decir que es como el ensayo general, antes de que comience el trabajo semanal y regular. Por esta vez, todavía se debería incluir, como en el esquema, el ejercicio de los brazos al principio y el de colocar las manos al final. Después sólo contará aquello que les apetezca a ambas personas.

11.ª SESION: FOCUSING POSITIVO

Antes de que los dos compañeros de Focusing finalicen su programa de ejercicios, darán un gran salto conjunto por encima de la barrera y realizarán un Focusing con contenidos positivos. Es decir, ambas personas realizarán el «recorrido del corazón» del final de la parte II, de la siguiente forma: grabarán el texto en cinta, para poder realizar el proceso concentrados en su interior y de forma conjunta. Después de esto, cada uno podrá tener una sesión individual, en la que podrá simbolizar, con palabras e imágenes, el felt sense que ha sentido ante el estado de «corazón abierto».

Describid lo positivo de la forma más gráfica y precisa que podáis. Intentad probar sobre el plano de las imágenes todo lo que podáis vivir y hacer en este estado nuevo y abierto. Id al plano de las historias y los cuentos y fantasead libremente. Mientras hacéis esto, id observando vuestra respiración y vuestro cuerpo; dejad que el estado positivo se haga más y más pleno. En el caso de que choquéis con barreras u os metáis dentro de sentimientos negativos, trabajad tranquilamente con ellos. Pero no estéis demasiado tiempo con ellos. El punto principal de esta sesión debe ser la experiencia positiva.

Esta forma de trabajar conjuntamente con los objetivos de desarrollo de ambas personas puede ser una especie de baremo para el posterior trabajo. Así sabremos mejor dónde estamos y hacia dónde se dirige nuestro compañero. Y ya que, a lo largo de este programa, hemos aprendido mucho a tratar sentimientos negativos, problemas y bloqueos, no vamos a perdernos el aprender asimismo a tener práctica en tratar sentimientos positivos, para que se restablezca el equilibrio.

Porque el Focusing no siempre tiene que ser serio y duro. Todas las sensaciones tienen cabida y muchas veces habrá risas, o nuestra cabeza se irá tras una fantasía entusiasmada o estaremos divertidos y locos, como normalmente no nos lo permitiríamos.

Y hay otra cosa que puede quedar claro en esta sesión. En toda sesión de Focusing en compañía nos ayudamos a abrir nuestro corazón cada

vez más. Trabajamos todo aquello que esconde y disimula a nuestro corazón y nuestro verdadero ser, para poder experimentar cada vez más, y así también en nuestra vida cotidiana, el estado que hemos vivido en nuestra fantasía cuando estábamos sobre el pico de una montaña. Es decir, Focusing es un método que nos ayuda a vivir nuestra vida desde un corazón abierto.

12.ª SESION: ALGUNAS EXPERIENCIAS

Los cinco informes que vienen a continuación sobre experiencias vividas, fueron escritos por participantes de nuestro Proyecto de Focusing de Hamburgo. Los dos primeros informes provienen de personas que tenían una práctica de Focusing en compañía de un año y que describen más que nada, el *transcurso de un Focusing*, mientras que los otros tres informes provienen de personas que tenían una práctica de dos años en Focusing en compañía. Se centran más en cambios generales de personalidad, que han conseguido a través del Focusing.

Según mi experiencia, resulta muy positivo para las personas el no estar oyendo, por una vez, de boca del autor o del terapeuta, sino de la de otras personas, cómo les ha ido con el Focusing en compañía. Y como estas personas también explican abiertamente detalles sobre las dificultades y las dudas, el lector podrá manejarlas más fácilmente cuando le ocurran a él mismo.

Las personas que hayan realizado nuestro programa y quieran comenzar un viaje conjunto, pueden ver estos informes como una terapia de grupo, en la que pueden dejar que las experiencias de otras personas, que ya han ido durante un tiempo por ese camino, hagan efecto sobre ellas. Por supuesto, estas experiencias no le ahorran a uno las propias dificultades, pero sí pueden fortalecer, preparar y transmitir, además, una sensación de solidaridad.

Ulla

Mi compañera de Focusing G. y yo manteníamos desde hacía tiempo una relación amistosa no muy estrecha. Esto resultó ser una circunstancia especialmente favorable. Ya conocíamos muchas facetas de la otra persona, pero, por otro lado, no estábamos atadas sentimentalmente a la otra. Esto nos proporcionó desde el principio una buena relación de confianza.

Para poder llevar a cabo nuestra relación de Focusing de la forma más efectiva posible, establecimos desde el primer encuentro un día fijo

a la semana para hacer Focusing. Aunque en otras ocasiones, yo iba a gusto cuando había quedado con G., en la pura situación de Focusing siempre había algo de tensión. Me preocupaban la forma desconocida de comunicarnos y la presión que yo misma me había impuesto. Esta sensación de tener que alcanzar siempre éxitos se convirtió pronto en el tema central de las primeras semanas y meses.

Como acompañante me sentí a gusto muy pronto. Ya conocía la «Escucha Activa» de Thomas Gordon y, con ello también, la experiencia de permitir que el otro encontrara su propio camino. Al principio, G. y yo experimentábamos mucho con las formas de intervenir que acabábamos de aprender. Pero últimamente ya no lo utilizo conscientemente. Lo más importante para mí como acompañante, es mantener al cliente junto a su proceso, por medio del reflejo de sus sentimientos y volver a conducirlo hacia sus sensaciones corporales en el caso de que se distraiga o interfiera algo. Si, en una sesión, G. amenaza con perderse en sensaciones desagradables, que no pueden volver a moverse con la simple exploración, pruebo muchas veces con una sonda. Después de esto, el proceso suele volver a arrancar sobre un plano algo más consciente.

Una cosa que siempre me vuelve a sorprender y hacer feliz es la cercanía que crea el Focusing entre cliente y acompañante. Muchas veces llegábamos a una situación en la que nos percibíamos en una dimensión completamente diferente. Era como si entre nosotros existiera un círculo energético cerrado, de tal forma que el acompañante también sentía el silencio del cliente como una sensación corporal clara y, a veces, atemorizante.

Como cliente, siempre me sentía arropada por G. Tenía la sensación de poder decir realmente todo lo que me importaba y —¡sorprendente!— de poder ser pequeña, débil e indecisa, sin que se me cayeran los anillos. G. me apoyó mucho con su capacidad de empatía y sus propias experiencias positivas de Focusing, sobre todo en la etapa inicial, que fue muy difícil para mí. Precisamente su insistencia por mantenerme dentro de mi conciencia corporal fue muy importante.

Poco a poco también fui aprendiendo a percibir de forma más consciente el acompañamiento de G. En situaciones que eran difíciles para mí, intentaba darme ánimos o rectificar algo desde su punto de vista. Yo lo percibía como muy empático y cariñoso, pero veía que dificultaba mi propio proceso. Le pude dar este mensaje, en parte durante el propio trabajo, y en parte hablando al final sobre ello.

Pienso que el hacer Focusing regularmente con G. también repercute en mi relación con otras personas. El percibir mis sentimientos de forma más consciente —y tengo claro que están cambiando constantemente— me permite afrontar una situación con mucho menos miedo. De esta forma, estoy viviendo, con sonrisas y lágrimas, desde hace un año una relación de pareja muy abierta y, a la vez, muy intensa, que hace algún tiempo hubiera sido completamente impensable para mí.

Esta creciente capacidad de volver a percibir cada vez de nuevo a los demás y a uno mismo, unido a la convicción de que el compañero es

«el otro» y no parte de uno mismo, este aumento de seguridad y viveza, son para mí las consecuencias directas del Focusing. Hace poco, G. y yo constatábamos que no nos podemos imaginar, casi, el estar durante un tiempo prolongado sin nuestras sesiones de Focusing.

Frauke

Hace un año, en octubre, comencé a hacer Focusing en compañía. Como compañera elegí a una chica, que no conocía previamente, pero que me resultó simpática desde el primer momento. En aquella época me encontraba con una situación interior bastante destrozada. Mi mayor problema era que no me sentía a gusto en ningún sitio, ni en mi casa ni en casa de mi marido, con el que vivía mi hija. Todo era bastante caótico para mí. Mis relaciones con las demás personas no eran satisfactorias, porque siempre tenía la impresión de no haberme podido dar del todo y de que se aprovechaban de mí. Hasta las relaciones con amigas, que siempre habían sido muy intensas desde el punto de vista emocional, estaban estancadas. No tenía ganas de ocuparme de ello. En el fondo, me sentía muy aislada en esa época, sola e incomprendida. El contacto con mi hija era la única relación estable que me daba confianza. En medio de este caos emocional comencé a hacer Focusing con E. Si miro hacia atrás me sorprende ahora de lo sencillo que resultó el Focusing ya desde los primeros ejercicios e instrucciones.

E. y yo tuvimos desde el principio una percepción sensible hacia la otra persona y enseguida estuvimos dispuestas a acoplarnos la una a la otra. Por supuesto, cada sesión transcurría de forma diferente, pero voy a describir las que fueron más efectivas y las más difíciles. Antes del Focusing, E. y yo nos contábamos, ante una taza de té, el estado en el que nos encontrábamos o nuestras experiencias. Después, repasábamos los procedimientos técnicos y luego empezábamos con un ejercicio de brazos para relajarnos. Yo me había echado y ya había entrado durante el ejercicio de brazos en un problema que tenía que observar. Pero ese problema sólo se reflejaba en la cabeza. El intento de localizar el problema en mi cuerpo me salió bastante pronto, gracias a las preguntas de E.: «¿Dónde sientes el problema?» En mi caso era el miedo a escindirme, por mi doble vida soledad/relación. Sentía este miedo como una presión en la zona de la garganta y el pecho. Contemplamos concienzudamente este miedo, es decir, yo lo contemplaba primero y E. me ayudaba a volver una y otra vez de la cabeza al cuerpo. La sensación de sentir el problema en mi cuerpo era muy intensa para mí y me permitía trabajar con el problema de una forma completamente distinta a como me había sido posible hasta entonces, con la cabeza.

Por ejemplo, me venían imágenes acerca de mi miedo, tenía la impresión de estar rodeada de anillos de hierro que me aplastaban. Muchas veces, también me venían imágenes de la infancia y me olvidaba de la situación de Focusing y me volvía a convertir en la niña pequeña que se veía constantemente controlada por su padre y que no podía irse sola. Si E. le decía mil prohibiciones a esa niña pequeña, con la voz del

padre, entonces me sentía realmente como entonces en esas situaciones: atada, sobreprotegida, indefensa. En esta situación de tristeza y desesperación ocurría algo diferente a lo que me había pasado tantas veces antes. E. modificaba las situaciones con sondas como: «Puedes ser libre» o «Nadie puede sujetarte». Estas frases, que buscábamos conjuntamente hasta que lograban expresar aquello que me hubiera gustado antes (o lo que ahora me faltaba), hacían cambiar por un momento mi esquema impuesto de sentimientos.

Si la frase era acertada, podía sentir realmente dentro de mi cuerpo lo que me faltaba. Los anillos de hierro se rompieron y la presión disminuyó realmente, podía respirar tranquila.

Para mí, lo importante en estos momentos de experiencia diferente a la habitual, era que yo era capaz de tener estas sensaciones, que mi cuerpo podía sentir las y expresarlas. La sensación de libertad, la notaba en todo mi cuerpo como un cosquilleo agradable y refrescante. La cabeza también participaba enseguida y creaba imágenes: prados anchos, playas interminables, etc.

En cada sesión de Focusing salían a la luz las hondas relaciones entre mis imposiciones y miedos del momento y la programación de mis padres y otras personas. En las sesiones de Focusing tenía la oportunidad de volver a programarme, pero no con la cabeza, como hasta entonces, sino con el cuerpo. Realmente, vivía las nuevas experiencias con todo mi cuerpo. Esto me daba confianza y valor por tener la seguridad de que era posible un cambio.

Otra sensación, muy importante, que me da fuerza y que iba siendo cada vez más clara en las sesiones de Focusing, era: no soy ninguna víctima. Mi esquema de sensaciones programado de forma negativa me convierte en una víctima, actúa sobre mí. Y he tenido la experiencia: no soy víctima de estas experiencias negativas. Soy capaz de vivir otras sensaciones, almacenar otras experiencias. La elección es ilimitada, existen todavía todas las posibilidades y yo puedo verlas.

Hoy me siento más segura en mis decisiones, la escisión ya no es la sensación predominante, estoy más relajada y, por primera vez, tengo la sensación de estar con los dos pies sobre la tierra, aunque sobre la tierra no sólo crezcan flores, como todo el mundo sabe. Ya no tengo que huir, por lo menos, ya no tan frecuentemente.

Felix

Si lo miro desde fuera, el año y medio de Focusing me parece como un apartado de mi vida nuevo, diferente y grande. Eso, aunque anteriormente ya había tenido experiencias de grupo, aunque esporádicas. Resumiendo, es una época muy consciente e intensiva, con la sensación de que todo está más relacionado con mi vida. Que lo que hago lo experimento como en concordancia conmigo mismo. Todo lo que hago es de forma más consciente y responsable. Me he vuelto más libre y sincero, más niño y, a la vez, más adulto. No estoy seguro de si soy más feliz que antes. Creo que he buceado mucho más profundamente

dentro de mí y que tengo un mayor contacto con partes que me son desagradables, pero también con fuerzas que hasta ahora no conocía.

A veces creo que antes era más despreocupado, una especie de «vividor» al que le ocurren muchas cosas excitantes. Todo eso ha pasado —menos mal— porque, tal y como lo veo ahora, tenía que reprimir muchas cosas y me trataba de forma muy dura. Ahora es cuando realmente soy capaz de admitir ciertas facetas de mi personalidad, y contemplarlas y aceptarlas. Sí, este es uno de los mayores cambios: la capacidad de contemplar algo, y no querer enseguida combatirlo o quitármelo de encima, ser observador y aceptar. Esto me proporciona una sensación vital amplia, grande y bonita, me quita un cierto miedo al futuro, a la vida misma, me quita la sensación de opresión.

Creo que puedo mantener con mayor valentía lo que haya decidido para mí, lo que siento que es beneficioso para mí y no para los otros, y, con ello, también incluyo decisiones externas, como un descanso en mi profesión, etc. Para mí, existe ahora una visión fascinante de la vida, que sigue mi propio ritmo y no es distanciada, es decir, se adecua a mí. Es la concordancia entre mi crecimiento personal y mi trabajo en una profesión asistencial.

Pero, por otro lado, también es una faena. En mi época de vividor, por ejemplo, tenía relaciones de pareja, pero se rompían a la primera dificultad. O no tenía relaciones, sino aventuras. Desde este punto de vista, aquella época me parece más fácil y despreocupada, más «a la que salte». Ahora tengo que sufrir más, no puedo, simplemente, abandonar. He reconocido con demasiada intensidad que las dificultades son las mías propias. Tengo que sufrir y ver que seguramente falta todavía mucho.

Nunca había tenido una relación tan confiada y, a la vez, tan espiritual, como con G. Nunca antes había llegado a acercarme tanto a mi obstinación, mis anhelos y mis miedos. Pero tampoco había sufrido nunca tanto en una relación, había percibido conscientemente tantas cosas desagradables. Y todavía mantengo esta relación y veo de cuántas cosas solía culpar al otro. Cuántas limitaciones hay dentro de mí mismo, cuántas dificultades tengo para tener una relación con una mujer y ser, a la vez, libre e independiente. Así, hay veces que pienso que ella no es la adecuada, pero vuelvo a ver que se trata de *mí*. Y hay en ello una libertad, una tarea, algo maravilloso. Y también estoy orgulloso de la relación que tengo ahora con G., de que vayamos juntos por este camino, y de lo mucho más realista que se ha vuelto nuestra relación, mucho más sincera y auténtica. Mucho más libre y, precisamente por la sinceridad (a veces desagradable), mucho más cariñosa. Y cuando es bonita, entonces es especialmente bonita y creo que es por la espiritualidad que hay en el caminar juntos.

El Focusing en compañía es un reto constante. Ya no hay vuelta atrás. A veces, me resulta trabajoso, pero también interesante y fascinante, y creo que esos momentos, en los que puedo estar completamente para mí solo, sin querer ni tener, esos momentos de bienestar y satisfacción son los que ahora puedo vivir realmente.

En lo que concierne al resto de mis relaciones, las encuentro más auténticas y profundas que antes, pero también han disminuído, lo que a veces me inquieta. Y me pregunto si el Focusing no me centra demasiado en mí mismo, de forma que voy perdiendo paulatinamente el interés por los otros.

Corporalmente, también me siento más libre y consciente respecto a mis bloqueos. Sobre todo he perdido la opresión y las punzadas que experimentaba en la parte anterior de mi corazón, cada vez que había algo relacionado con una relación de pareja. Por otro lado, noto cuántas dificultades tengo con el tema de la sexualidad y el fluido de energía.

Gisela

Lo primero de lo que me di cuenta al comenzar con el Focusing en compañía fue que siempre había ido de amiga de..., hija de..., compañera de... Nunca me había preocupado por saber qué es lo que yo quería, realmente, y cuáles eran mis expectativas. Me esforzaba constantemente en cumplir todas las expectativas que se habían depositado en mí y de ser una persona amable y simpática. De ahí salió, que me consideraba una persona aburrida y que no sabía qué hacer conmigo misma. Eso fue un golpe bastante fuerte.

Gracias al Focusing me he dado cuenta de los muchos miedos que tenía. Miedo a las relaciones, miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. Sobre todo, miedo a las peleas, en las que me metía muy rara vez, porque entonces ya no hubiera sido maja ni una mujer amable, sino una tonta, una histérica o algo parecido. Hoy ya no tengo la sensación de querer ser simpática a toda costa. Aunque sigo temiendo que alguien me considere tonta o caprichosa y me importa cuando ocurre así. Pero me peleo a pesar del miedo y de las sensaciones raras, porque he aprendido a imponer también mis necesidades y así consigo cosas que antes hubieran sido impensables. Simplemente, me arriesgo más.

Esto ha tenido efectos muy positivos sobre mi relación. Al darme a mí misma un mayor margen de libertad, he aprendido a darle al otro también un mayor margen de libertad, tengo mayor comprensión para ello y no me siento enseguida pisada o excluida.

Lo mismo ocurre con otras cosas, con las tonterías cotidianas. Cuanto más iba aprendiendo en el Focusing a aceptarme a mí y a mis lados raros, tanto más era capaz de aceptar a los demás. Así, tengo ahora una comunicación mucho más auténtica con mi pareja, mis amigos y también con mis padres. Muchas veces, esto significa mucho enfrentamiento, peleas y esfuerzo, pero, desde que ya no lo evito a toda costa, siento también de forma más auténtica y viva.

Acabo de leer lo que he escrito hasta ahora y suena como si ya me sintiera el Gran Gurú. Eso no es así de ninguna forma. Sigo yendo por ahí con sentimientos como: no sé hacer nada, no valgo nada, soy aburrida, no soy guapa, los demás me encuentran tonta, etc.

Pero he aprendido a contemplar estos sentimientos, a observar qué es lo que ocurre realmente, cuando, por ejemplo, me siento pequeña y tímida. Y, con ello, estos sentimientos se modifican rápidamente.

He aprendido que tengo dentro de mí a varias y diferentes personas: el pequeño bebé, el adolescente, la mujer, la tonta del bote. A veces me siento aburrida, a veces interesante, guapa o fea, a veces, sé exactamente lo que quiero, para luego no saber nada. Antes siempre pensaba que había que ser siempre adulto, saber siempre a qué atenerse. Entretanto he visto el alivio que supone permitirme ser alguna vez pequeña y tonta.

De suma importancia para mí fue el apoyo de mi compañera de Focusing y del grupo, a lo largo de todos estos pasos. La sensación de ser querida y aceptada. El ambiente, el clima protector del grupo y también las confrontaciones fueron los que me posibilitaron que me pudiera contemplar con mis facetas positivas y negativas y pudiera quererme, tal y como soy.

También fue muy importante para mí el aprender a abandonarme en mi sensación y confiar en ella. Y no obedecer siempre los consejos de los demás, por necesidad de seguridad. Tras 7 años de trabajar en un hospital, dejé el trabajo, comencé unos estudios y una formación y me he permitido tener más tiempo para mí. Este es un riesgo que antes no hubiera corrido nunca.

El trabajo con la compañera de Focusing fue muy importante. De repente, comuniqué a alguien mis sentimientos, miedos y alegrías, sin conocerle realmente del todo. Y he aprendido lo beneficiosa y apoyante que es una relación así, para poder trabajar con mis problemas. Y también fue una sensación muy positiva el poder apoyar a alguien y transmitirle una atmósfera de aceptación, para que se pudiera sentir seguro. También fue bueno comprometernos a vernos regularmente, aunque no tuviéramos ganas. Muchas veces noté que este «no tener ganas» era en realidad un miedo a enfrentarme con algo. Y siempre tenía una sensación maravillosa y, la mayoría de las veces, me hacía avanzar, si lo hacía pese a la desgana. Después, me sentía más aclarada y aliviada, como si me hubiera aliviado de un peso.

En general, puedo decir que todavía tengo problemas y me siento rara, pero sabiendo que no me ahogaré en mis propios problemas, sino que sabré manejarlos. Y toda la terapia y mi mayor autoconfianza me han ayudado a tener una comunicación más cálida y auténtica hacia las demás personas.

Birgit

Cuando comencé con el proyecto de Focusing, era una pequeña desgraciada que tenía la sensación de que era muy importante que todos se dieran cuenta lo mal que me iba. Todos debían de ver y sentir lo duramente que me había castigado el destino. Enfocaba, más o menos inconscientemente, mis expectativas en Martín: ayúdame, soy tan desgraciada. Y no se te ocurra decirme algo que no me gusta. La terapia no debía ser desagradable pero, por supuesto, lo fue. Tenía miedo de las

sesiones de grupo y también del Focusing en compañía. En vez de irme mejor, cada vez me sentía peor, y los problemas por los que había acudido, no se iban de ninguna forma —más bien habían empeorado—, y además se le sumaban muchos otros.

Entremedias, hubo algunos estados eufóricos. «Exitos», con la sensación de saber qué tenía que hacer. «Ahora lo he conseguido, esa es la solución», pero enseguida volvía a ir cuesta abajo. No había cambiado nada. La sensación era de no estar avanzando ni un paso.

Ahora, tras dos años, todo es «repentinamente» diferente. He cambiado sin «saber» realmente cuándo y por qué. Pero la sensación está ahí, todo lo que ha ido ocurriendo desde el principio era importante y correcto. Visto desde fuera, creo que casi no se nota un cambio. Aunque eso tampoco es cierto, sólo que se desarrolla de forma tan silenciosa y callada, que casi no se puede notar. Dentro de mí han cambiado muchas, muchas cosas. Mi sensación hacia la vida y el destino, hacia los demás y hacia mí.

Lo más importante para mí es una sensación básica de calidez, felicidad y amor y confianza en todo lo que ocurre. Siempre voy a tener problemas. Depresiones profundas, sentirme mal, caer en picado y, a pesar de ello, todo ha adquirido una cualidad distinta. La sensación básica de confianza podrá ser tapada, pero nunca desaparecerá del todo.

Y por muy mal que lo pueda pasar, he adquirido algo así como una base segura, que siempre permanece. Una sensación hacia mí misma. Y aunque, a veces, todavía me maltrato, en general me quiero más que antes y puedo reconocer cuándo me estoy maltratando en las diferentes situaciones.

Me alegro de lo que pueda venir, de lo que pueda hacer con la vida y estoy expectante. Respecto a la terapia, tengo la sensación de que es amena, que es una alegría ir avanzando cada vez más. Con mis propios pasos, decididos por mí, ya sean grandes o pequeños y lentos. Todavía me siento frecuentemente presionada, pero, a la vez, tengo claro: yo soy la que decido el camino y soy mi propia responsable. Nadie puede hacerlo por mí. Necesito el apoyo, los pensamientos e ideas de los otros, pero la responsabilidad sobre mi vida está en mí. A veces, este pensamiento me da miedo y siempre quiere volver a los esquemas antiguos pero —¡qué importa!— lo importante es que el pensar en la propia responsabilidad también me da mucha más claridad y fuerza. Es tan reforzante sentir que realmente hay una fuerza en mí, en la que puedo confiar como en un buen espíritu.

Relaciones con los otros. No fui consciente de dificultades de comunicación hasta que comencé a hacer Focusing y con ello seguiré ahora. Me da un poco de miedo, pero aquí también gana la curiosidad. Es bastante excitante. Agresividad y mantenerme erguida. Sobre este punto es sobre el que estoy trabajando y quiero continuar en esta dirección.

Hay dos cosas que han cambiado en mi sensación hacia los demás. Me siento muchas veces como un universo propio, para mí sola y a veces algo aislada, pero esto tampoco es tan horriblemente insuperable como lo era antes. Tengo una especie de intuición de que es posible un

verdadero acercamiento. El segundo cambio es más general. Básicamente, quiero más a las personas que antes; aunque no me haya entendido bien con alguien, tengo una mayor sensación de aceptación. Interiormente, se crea una sensación cálida y confortable. Es difícil de describir. Es algo así como estar ligado a los demás, aunque, en la vida cotidiana, me sienta aislada. Mi sensación hacia mi cuerpo ha cambiado. Me gusta más que antes. He aprendido y ensayado verdaderamente, el estar desnuda delante de otros, y ahora es tan agradable. Es como respirar hondo, sentirse libre.

Cuido «mis achaques», y eso también me viene bien. Sobre todo ha ocurrido que voy estando cada vez menos enferma que antes. También he cambiado mi punto de vista respecto a la salud/enfermedad, yendo así hacia una mayor autoconfianza y la captación de mensajes del cuerpo, que tienen su razón de ser. En general, la sensación corporal es completamente nueva para mí: sentir mi cuerpo, poder sentir dónde esté duro, rígido e inaccesible, y, luego, sentir el placer de que las tensiones se distienden, de que la respiración puede fluir, y ver lo agradable que es cuando fluye. Lo agradable que es estar relajada.

Cada vez consigo más y más espacio para mí, me puedo hacer cada vez más grande y más amplia. Mis esquemas sobre valores se disuelven y, con ello, se crea un mayor espacio, mucha más libertad, muchas más posibilidades sin el «Esto no se hace», «Eso está bien—eso está mal».

Podría escribir tantas cosas más, muchísimos detalles y ejemplos. Hemos hecho tantas cosas bonitas. Y aunque lo esté viendo con gafas de color de rosa, sólo se me ocurren cosas bellas y estoy feliz y agradecida. Tengo un poco de miedo de volverme cursi, de perderme en la emoción, pero podría llorar de emoción y estoy feliz de haber llegado al Focusing y a este grupo.

* * *

Apéndice 1

Bibliografía sobre el autor, la psicoterapia experiencial y Focusing

Bibliografía en lengua inglesa

- Gendlin, E.T., (1962): *Experiencing and the creation of meaning*. Mc.Millan, NY, Reimpreso por McMillan en 1990. Traducido al japonés por T. Tsutsui en 1993.
- Gendlin, E.T., (1973): *Experiential Phenomenology*. En: Natanson M., (comp) *Phenomenology and the Social Sciences*. Evanston, Il. Northwestern Univ. Press.
- Gendlin, E.T., (1981): *Focusing*. 2nd edition. New York, Bantam Books. Libro traducido al holandés (1981), alemán (1981), japonés (1982), sueco (1982), español (1983), danés (1983), francés (1984), húngaro (1986) e italiano (2001)
- Gendlin, E.T., (1986): *Let your body interpret your dreams*. Wilmette Ill.Chicago.
Traducido al alemán por K. Schoch (1987): *Dein Körper-Dein Traumdeuter*. Salzburg: Otto Müller.
Traducido al japonés por S. Muruyama, (1988): *Yume to Focusing*. Tokyo: Fukumura Shuppan.
Traducido al holandés por D. Duyster (1991): *Focussen en je dromen*. Laat je lichaam je dromen interpreteren. Haarlem: De Toorts.
Traducido al español: por O. Castanyer y M.A. González *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños* (2001).
- Gendlin, E.T., (1986): «What comes after traditional psychotherapy research?», *American Psychologist*, 1986 41 (2), p. 131-136. Traducción española en: Alemany C., *La psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. Gendlin*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 1997, p. 303-316.
- Gendlin, E.T., (1987): «A Philosophical Critique of the Concept of Narcissism», en Levin D. (comp.): *Pathologies of the Modern Self*, New York

- University Press, N.Y. p. 251-304. Traducción española en: Alemany C., *La psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. Gendlin*. Desclée de Brouwer. Bilbao. 1997. p. 317-330.
- Gendlin, E.T., (1988): «Obituary for Carl Rogers». *American Psychologist*, 43 (2). Traducción española en: Alemany, C., *La psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. Gendlin*. Desclée de Brouwer. Bilbao. 1997. p. 367-372.
- Gendlin, E.T., (1991): «Crossing and Dipping: Some Terms for Approaching the Interface between Natural Understanding and Logical Formation». En Galbraith M., y Rapaport, W.J. (comps.): *Subjectivity and the Debate over Computational Cognitive Science*. Buffalo State University of New York, Center for Cognitive Science, p. 37-59. Traducción española en: Alemany C., *La psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. Gendlin*. Desclée de Brouwer. Bilbao. 1997. p. 439-454
- Gendlin E.T., (1992): «Thinking beyond Patterns: Body, Language and Situations», en Ouden B. Den y Moen M.(comp.): *The Presence of Feelings in Thoughts*. Peter Langs, New York, p. 25-151. Traducción española en: Alemany C., *La psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. Gendlin*. Desclée de Brouwer. Bilbao. 1997. p. 373-392.
- Gendlin, E.T., (1993): «Words can say how they work». En Crease, R.P. (ed.): *Heidegger Conference Proceedings*. State University of New York Pub. Stony Brook, 1993, p. 29-35. Traducción española en: Alemany C., *La psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. Gendlin*. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao. 1997. p. 415-424.
- Gendlin, E.T., (1996): *Focusing-Oriented Psychotherapy. Manual of the Experiential Method*, Guilford Press. New York. Traducción japonesa en 1998. Traducción española en 1999.
- Gendlin, E.T., (1997): *Language after Postmodernism: fourteen commentaries on the Philosophy of Eugene Gendlin and Gendlin's replies*. Levin D. (ed). Northwestern University Press. Evanston, Illinois.
- Gendlin, E.T. (1999): *The process model*. Manuscrito no publicado, 492 p. (The Focusing Institute of New York: www.focusing.org)
- Friedman, N., (1982): *Experiential Therapy and Focusing*. Half Court Press. New York.
- Friedman, N., (2000): *Focusing: Selected Essays: 1974-1999*. Xlibris Corporation.
- Greenberg, L., Lietaer G. (1999): *Handbook of Experiential Psychotherapy*. Guilford Press, New York, 4th ed.
- Hutterer, R. et al. (ed.) (1996): *Client-Centered and Experiential Psychotherapy. A Paradigm in Motion*. Peter Lang. Frankfurt.
- Iberg, J., (1984): *Experiential Psychotherapy*, en Corsini R. (ed.): *Encyclopedia of Psychology*, While Interscience, N.Y.
- Iberg, J., «Focusing» en Corsini R. (ed.) (1981): *Handbook of Innovative Psychotherapies*, J. Wiley, N.Y., p. 344-350.
- Klein, M.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E.T. & Kiesler D.J. (1969): «The Experiencing Scale: a research and a training manual». Vol I-II. Wisconsin Psychiatric Institute, Madison.
– Versión alemana de la Escala Experiencial publicada por H.D. Dahlhoff y H. Bommert en 1977.

- Versión holandesa publicada por M.R. Pattyn en 1978.
– Versión flamenca realizada por Germain Lietaer y Mia Leijssen en 1982.
– Versión japonesa publicada por A. Ikemi et al. en 1986.
– Versión española publicada por Carlos Alemany en 1997.
- Lietaer, G., Rombauts J., Van Balen R. (comp.), (1990): *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*, Leuven University Press, Leuven.
- Marques J., & Antunes S., (ed.) (2000): *Client and Experiential Psychotherapy*. Vale & Vale Eds. Linda a Velha, Portugal.

Bibliografía en lengua española

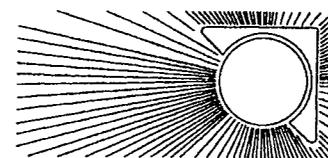
- Alemany, C. (1983): «Introducción a la versión española». En Gendlin, E.T.: *Focusing: Proceso y Técnica del enfoque corporal*. Mensajero. Bilbao, p. 13-18.
- Alemany, C. (1986): «El enfoque corporal de Gendlin: validación de un instrumento de medida». *Miscelanea Comillas* (44), p. 85-110.
- Alemany, C. (1997): *La psicoterapia experiencial y Focusing: la aportación de E. Gendlin*. Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Alemany, C. (1997): Bibliografía Internacional sobre Psicoterapia Experiencial y Focusing. En *La psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. Gendlin*. Desclée de Brouwer. Bilbao, p. 475-514.
- Alemany, C. (1999): «Prólogo a la edición española» en Gendlin, E., *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Paidós. Barcelona, p. 11-16.
- Alemany, C. (2001): «La Psicoterapia Experiencial: la aportación de Eugene Gendlin», en Herranz T., (coord.): *Psicodrama y Salud*. Publicaciones de la Universidad Pontificia Comillas. Madrid. p. 203-211.
- Amodeo, J. y Wentworth, K. (1999): *Creer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. Desclée. Bilbao.
- Cabarrús, C. (1993), *Orar tu propio sueño*. Publicaciones de la Universidad Pontificia Comillas. Madrid.
- Flanagan, K. (2001): *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. Desclée de Brouwer. Bilbao.
- García-Monge, J.A. (1983): «El Focusing de Gendlin como estructura técnica del darse cuenta gestáltico». *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*. 5, p. 71-81.
- Gendlin, E.T. (1983): *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*. Mensajero. Bilbao. Actualmente en 6ª ed. (2002).
- Gendlin E.T., «Tres aprendizajes a partir del enfoque corporal de los sueños». En Alemany C. (1997): *La psicoterapia experiencial y focusing: la aportación de E. Gendlin*. Desclée de Brouwer. Bilbao, p. 411-414.
- Gendlin, E.T., (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Paidós. Barcelona.
- Gendlin, E.T. (2001): *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Ed. Descléc. Bilbao.

- Gimeno-Bayón, A. (1992): «Un trabajo de integración en psicoterapia». En *Revista de Psicoterapia*, 3 (9) 75-94.
- Gimeno-Bayón, A, y Rosal R. (2001): *Psicoterapia Integradora*. Desclée. Bilbao.
- Gondra, J.M, (1975): *La psicoterapia de Carl Rogers*. Desclée. Bilbao, 1975 (cap. 9: sobre el constructo del Experiencing de Gendlin.)
- Leijssen, M., (1997): «Cómo crear una distancia de trabajo para las imágenes desbordantes: comentarios sobre una transcripción terapéutica». En Brazier, D.: *Más allá de Carl Rogers*. Desclée de Brouwer. Bilbao, p. 115-128.
- Riveros, E. (2000): *El nuevo paradigma del Experiencing*. Lom. Santiago de Chile.
- Siems, M. (1991): *Tu cuerpo sabe la respuesta*. Mensajero. Bilbao. Actualmente en 3ª ed. (2002)
- Weiser Cornell, A., (1997): «La enseñanza del focusing utilizando cinco pasos y cuatro destrezas». En Brazier, D.: *Más allá de Carl Rogers*. Desclée de Brouwer. Bilbao, p. 145-156.
- Weisser Cornell, A. (1999): *El poder del focusing*. Obelisco. Barcelona, 1999.

Apéndice 2

Información adicional

Los que estén interesados en saber más del autor, de sus trabajos y aplicaciones así como de las direcciones de los trainers y terapeutas diplomados por el Instituto y que trabajan en lengua española en numerosas naciones o de las revistas y boletines que se publican en diferentes idiomas, pueden dirigirse a:



The Focusing Institute:
 34 East Lane, Spring Valley NY 10977. USA.
 Tel/FAX: 845-362-5222
<http://www.focusing.org>
info@focusing.org

España: Dr. Carlos Alemany (coordinador y trainer diplomado).
 Instituto de Interacción Hortaleza 73, 3º izda.
 28010 MADRID
 Tel.: 91-3192555 email: calemany@chs.upco.es

Dra. Ana Gimeno-Bayón (trainer diplomada)
 Instituto Erich Fromm Rector Ubach 46, 1º- 1ª
 08021 BARCELONA
 Tel.: 93-2011016 email: ifromm@arrakis.es

D. Juan M. Llibre (trainer diplomado)
 Aribau 12, 5º 1ª Rector Ubach 46, 1º, 1ª
 08011 BARCELONA
 Tel.: 93-3180496

D. Enrique Aguilar (trainer diplomado)
Avda. Conde de Vallellano 17, 6° A
14004 CÓRDOBA
Tel.: 957-202552 email: sandalio@correo.cop.es

Argentina: Dña. Elena Frezza (coordinadora y trainer diplomada)
[1112] Capital Federal
BUENOS AIRES. ARGENTINA
Tel.: 54-11-4775-3622 email: elenafrezza@arnet.com.ar

Costa Rica: Robert Lee, Ph. D. (coordinador y trainer diplomado)
Apdo. 350. San Pedro 2050
SAN JOSÉ. COSTA RICA
Tel.: 506-281-1146; 506-225-6591 email: lottrob@aol.com

Chile: D. Edgardo Riveros (coordinador)
ARICA. CHILE
Tel.: 56-58-2323851 email: edgardoriveros@entelchile.net

Guatemala: Dr. Carlos Cabarrús, sj. (profesional asociado)
Instituto Centroamericano de Espiritualidad (CEFAS)
Km. 19 a. Antigua Mixco
GUATEMALA
Tel.: 502-5978743 email: cabarrus@mail.url.edu.gt

Italia: Dña. Nicoletta Corsetti (trainer diplomada)
Via Oletta 33
00122 OSTIA. ROMA
Tel.: 339-4579084 email: nicorsetti@tiscalinet.it

México: D. Salvador Moreno López (coordinador)
Placeres 645 int. 2
Col. Jardines del Bosque
GUADALAJARA, JAL.
Tel.: 52-36281502
e-mail: smorenol@prodigy.net.mx.etaso.mx

Puerto Rico: D. Orlando Torres, sj. (trainer diplomado)
RR3. Box 5348
SAN JUAN. PUERTO RICO 00926-9802
Fax.: 787-790-3162 email: otorres@icepr.com

Venezuela: Dr. Julio Velilla, sj. (profesional asociado)
Universidad Católica Andrés Bello
Apdo. 20332
CARACAS 1021-A
Tel.: 58-2-44238975 email: jvelilla@ucab.edu.ve

Ediciones internacionales de FOCUSING:

Edición en Español:

FOCUSING: Proceso y técnica del Enfoque Corporal.
Ed. Mensajero. Apartado 73. 48080 Bilbao (España)
6ª edición, 2002.

Edición en Inglés:

FOCUSING
Bantam Books, New York, 1981. (18ª edición)

Edición en Japonés:

FOCUSING Fukmura Shuppan, Inc.
Japan, 1982.

Edición en Holandés:

FOCUSSEN Uitgeverij de Toorts
Haarlem, 1981
Países Bajos

Edición en Francés:

AU CENTRE DU SOI Actualizations. Inc. Montreal, 1981
2335, Sherbrooke, O. H3H 1G6
Canadá

Edición en Sueco:

FOKUSERING
Wahlstrom & Wildstrand
Tystagatan 10
115 24 Estocolmo
Suecia. 1982

Edición en Alemán:

FOCUSING

Otto Muller Verlag
Salzburg,
Germany 1982, 1984
Edición en Danés:

FOCUSERING

Apostrof-Kobenhavn
Dinamarca, 1983, 1984

Edición en Húngaro:

FOCUSZOLAS

Pedagógia
Budapest Hungría, 1986

Edición en Italiano:

FOCUSING: Interrogare il corpo
per cambiare la psyche.
Astrolabio.
Roma. 2001.