

FOCUSING

UNA HERRAMIENTA CORPORAL Y MENTAL PARA LA AUTOEXPLORACION Y REDUCCIÓN DEL STRESS

AUTORA: **JOAN KLAGSBRUN**

Traducción Edgardo Riveros

“Lo difícil es percibir con todo el cuerpo, no sólo con tus ojos y la razón.”

-Carlos Castaneda

¿Qué es el Focusing?

Imagina que el cuerpo no es solamente una colección de órganos sino también un acervo de experiencias, una forma de conocer experiencialmente el mundo que es diferente y separada de la manera en que conocemos a través de nuestra razón. El Focusing es una técnica para aumentar nuestro acceso a la experiencia significativa que vivimos con nuestro cuerpo. El proceso de Focusing se trata de, primeramente, prestarle atención a “una sensación holística, implícita en el cuerpo” (Gendlin, 1981) la cual da información de la manera en que el cuerpo siente una especial inquietud por un problema determinado. Esta compleja y poco definida sensación corporal, llamada *la sensación sentida*, puede ser simbolizada en palabras o imágenes que hacen juego o resuenan a la sensación sentida. En el proceso de Focusing, el individuo se mueve desde toda una sensación sentida en una experiencia, hacia una resolución corporal de ese asunto, llamado un *cambio sentido*.

Focusing y Psicoterapia

Eugene Gendlin desarrolló el concepto de Focusing formulando la pregunta: ¿Por qué algunas psicoterapias tienen éxito donde otras no? Lo que él descubrió es que la manera en que el cliente exponía sus asuntos era lo que determinaba el éxito o el fracaso. Focusing es básicamente la formalización del proceso que usaban los clientes “exitosos” en sus terapias. Estos clientes hablaban *desde* su sensación interna y no acerca de ella. Estos clientes están dispuestos a quedarse con la conciencia de su cuerpo aún cuando esta sea vaga y no del todo clara, hasta que se cristalice; verifican si este símbolo que emerge, no importando si es una palabra, una frase o imagen, concuerda (resuena) con su sensación sentida en su cuerpo en esa situación específica. Esta habilidad para Enfocar efectivamente va a la par con el éxito en la psicoterapia. (Gendlin, et al., 1968).

En efecto, el proceso de Focusing es lo que los clientes que lo hacen bien en psicoterapia tienden a hacer por naturaleza. Hablan en una forma tentativa, exploratoria, sentidamente hacia adentro, algunas veces en forma pausada, obteniendo palabras o imágenes que se ajustarán a los sentimientos que van aflorando.

La contribución de Gendlin a la evolución de la psicoterapia consiste en una comprensión y su entendimiento por la importancia de cómo el cliente habla (su manera de proceder, su modo de vivir en términos de proceso) y no solamente lo que habla (su contenido).

Personas de Alto y Bajo experienciar.

Gendlin y Rogers, trabajando juntos en Chicago en el año 1950, escucharon cintas de cassette de las primeras terapias de los años cincuenta. . A partir de este material, fueron capaces de predecir quién iba a tener éxito en psicoterapia basados en muchos resultados que eran posibles de medir. Se descubrió que los clientes exitosos eran aquellos en cuyas formas de desenvolverse se les designó como “Experienciar alto” (Klein et al. 1969). Los de alto experienciar, es decir aquellos que naturalmente se mantenían en contacto con sus procesos internos, le fue mejor en sus procesos de terapia. Gendlin llamó “Focusing” a esta forma de auto-relacionarse y autoexplorarse fluidamente que tenían las personas de alto experienciar. Gendlin ha pasado los últimos 35 años enseñando esta técnica alrededor del mundo. Recibió el premio Primer Psicólogo Distinguido de parte de la Asociación de Psicología Americana por su trabajo (A.P.A.).

Aplicaciones del Focusing

Desde que la técnica de Focusing hizo su aparición en el área de la psicoterapia, ha sido aplicada en muchas áreas incluyendo medicina, educación, negocios, escritura creativa, espiritualidad, etc. En cualquier intento puede ser útil para ayudar a la gente a ganar poder personal, defensas, obtener más intuición y autoexploración así como para reducir el stress. También crea bienestar, ayuda en la resolución de problemas, en la toma de decisiones, en ser más creativo y en curación. De hecho, puede ser usado en cualquier momento en la vida diaria que queramos atender a una sensación corporal en una situación determinada. Además de entender en una nueva forma la complejidad del modo en que nos estamos relacionando hacia esa situación, hacia otros y hacia nosotros mismos.

El cambio ocurre cuando podemos sentir más en nuestros cuerpos de lo que podemos solamente entender por medio del conocimiento racional.

Compañeros de Focusing

Es posible hacer Focusing por uno mismo, pero es más ventajoso aprender Focusing en grupo o con un guía experimentado y también practicarlo con otra persona. En una relación de compañía de Focusing, dos o más personas se reúnen en forma regular -generalmente una vez a la semana- frente a frente o por teléfono, con el propósito de cambiar roles de Focusing. Cada persona se toma 20 o 30 minutos para enfocarse, mientras que la otra actúa como un oyente o acompañante y facilitador, cambiando de roles después. La mayoría de la gente escoge trabajar en lo que sea que sean sus mayores preocupaciones -si es que son enfermedades emocionales, preocupaciones de trabajo, proyectos creativos, etc.

El aspecto inusual de esta relación compañía mutua es que el oyente no ofrece consejo, comentarios ni opiniones. Parece ser que un escuchante que no juzga y que no se entromete, permite al hablante ir mucho más profundamente que cuando alguien le está dando consejos o lo está dirigiendo.

La sensación sentida

Al aprender la técnica de Focusing es importante entender en carne propia lo que Gendlin quiere decir al hablar de una *sensación corporal sentida*. Este concepto se refiere a esas sensaciones corporales poco claras que están conectadas a alguna experiencia de tu vida real o imaginaria. Algunas veces, una sensación sentida simplemente se encuentra ahí; otras veces debe ser invitada a formar parte de ti o venir a tu cuerpo desde ti mismo. Por ejemplo:

Si alguien te pregunta cómo te está yendo en el trabajo, al principio no hay nada ahí, pero si esperas, con la atención en el centro de tu cuerpo, un sentimiento distinto de tensión viene a tu abdomen que tú sabes que está conectado a esa fecha límite en la que tienes que entregar el informe. *Esa tensión en tu estómago es la sensación sentida.*

Un ejercicio para resaltar la conciencia de una sensación sentida es imaginar que alguien a quien te gustaría ver llegara a través de una puerta imaginaria. Ahora compara esa sensación corporal con imaginarte a alguien a quien preferirías no ver a través de otra puerta. Al comparar las sensaciones que te produjeron el estar en la presencia de estas dos personas podrás entender el concepto de una sensación corporal sentida. Si entonces encuentras palabras, o una palabra, para capturar esa sensación corporal que te produce el estar con esa persona, es que has encontrado un *asidero* --un símbolo que captura con precisión tu sensación sentida.

La secuencia del Proceso de Focalizar.

La técnica del Focusing puede ser enseñada en una serie de pasos que te ayudarán a desenvolverte a través de este proceso de conocimiento personal. El primero, llamado “Despejar el espacio”, te permite sentir cómo tu cuerpo se sentiría si pudieras liberarte de todos tus problemas y preocupaciones. Esta fase te permite tomar cierta distancia de los asuntos que te presionan. También te da la habilidad para ver otros problemas de los cuales no te habías dado cuenta que estás viviendo.

Los Pasos del Focusing

Despejar el espacio
Escoger algo en qué enfocarse
Invitar a una “sensación sentida”
Encontrar una “asidero”
Resonar
Hacer preguntas abiertas para abrir y contactar
Aceptar lo que venga

1. Despejar el Espacio

Imagina que cada uno de tus asuntos puede ser identificado, envuelto en un papel y lanzado fuera de tu cuerpo, sobre un banco de plaza imaginario. Durante la etapa de “Despejar un Espacio”, ***aíslas, empacas y envías cada uno de estos asuntos***, hasta que no quede ninguno en lo absoluto. En este espacio despejado, un lugar en donde ya no hay más asuntos pendientes y de saturación dentro de

tí, es muy probable que te sientas con un mínimo de stress y un creciente sentido de relajación.

2. Escoger Una Preocupación

El siguiente paso es **escoger algún asunto sobre el cual desees trabajar** y que cada parte de tí, incluyendo tu cuerpo en su totalidad, acepte quedarse por cinco a diez minutos con aquello.

3. Encontrar una Sensación Sentida

En el tercer paso, **invitas a la sensación corporal sentida a tomar forma alrededor del asunto específico** que has escogido para trabajar. Una sensación sentida es un conjunto organizado de sentimientos que es significativo y que como conjunto está conectado con algún asunto de tu vida. Algunas veces, la sensación sentida está presente en forma instantánea; otras veces necesitas esperar pacientemente mientras aparecen preguntas como la siguiente: ¿Cuál es mi sensación acerca de este asunto?"

4. Encontrar Un Asidero (Símbolo o imagen certera)

Cuando una sensación sentida ya ha hecho su aparición, avanzas hacia el siguiente paso, "Encontrar un Asidero". En este paso **tú ves si hay una palabra, frase, imagen o sonido que simbolice con alguna precisión todo el sentido de esta preocupación o problema**. A este símbolo se le llama un asidero. A menudo, contiene palabras acerca de la calidad tal como "pesado", "estancado", "duro", "blanco", "saltarín", "escurrediso", etc.

5. Resonar El Asidero(o la imagen)

En el quinto paso **tú empiezas a verificar si el asidero se ajusta a la sensación sentida**. Este proceso de verificación, que puede ocurrir sólo en una o en varias ocasiones, pudiendo llamarse la resonancia del asidero. Si no encajase en el primer intento, se sigue buscando palabras o imágenes que encajen mejor cada vez, hasta que finalmente la sensación sentida acepta su imagen certera.

6. Hacer Preguntas finales para posibles nuevos ajustes.

En el sexto paso **se hacen preguntas tentativas a la sensación sentida para ver si ella cambia**. Algunas preguntas típicas incluyen: ¿Qué es lo peor de esto?", "¿Qué se necesita?", "¿Qué es necesario que pase aquí?, y "¿Qué puedo hacer para facilitar un paso en la dirección correcta en este asunto?". En cada ocasión debes esperar que la respuesta de la sensación sentida provenga desde tu interior.

7. El Cambio Sentido

Cada vez que la sensación sentida cambia o se mueve, a dicho movimiento se le llama *un cambio sentido*. En el último paso **tú deberías aceptar cualquier sentido que haya obtenido**. Algunas veces los cambios resultan ser visiones o imágenes más completas con una clara sensación de liberación corporal. Otras veces los cambios son más sutiles. No obstante, la mayoría de la gente se ha dado cuenta que al sólo pasar tiempo en esta amigable forma con un asunto o preocupación, se crea un proceso sanador, aún cuando no se vean respuestas inmediatas a corto plazo.

Investigación en Focusing

Han habido interesantes investigaciones relacionadas a la fase del Cambio Sentido en Focusing a otras medidas fisiológicas tales como actividad de ondas cerebrales (Don, 1977). Don descubrió que la etapa del Cambio Sentido va relacionada con un incremento en la actividad de las ondas theta en el cerebro. Otras investigaciones han demostrado la efectividad del Focusing en el mantenimiento de la pérdida de peso en clientes obesos (Holstein & Flaxman, 1996), en tratamiento del dolor en niños (Hammon et al, 1996), en trabajar con expresiones de enojo en prisioneros violentos (Bierman, 1997) y con reducción de stress (Zimring et al, 1974)

Recientemente han habido investigaciones de los efectos del Focusing en el bienestar psicológico en gente con cáncer (Grindler et al, 1991). Esta investigación descubrió que el “Despejar un Espacio” redujo la depresión y permitió la reintegración de una imagen más positiva de su cuerpo en doce pacientes con cáncer.

Cuando alguien se enferma gravemente normalmente “olvida” lo que es estar físicamente saludable, pueden sentirse traicionados por sus cuerpos y pueden no tener durante mucho tiempo un estado psicológico y físico de bienestar. Al “Despejar un Espacio” la persona puede re-evocar la sensación de bienestar o de estar vivo que ha perdido. Una vez en ese estado de bienestar, la persona es capaz de crear y mantener comportamientos de mejor auto-cuidado.

Una Experiencia de Focusing como un ejemplo de Vida.

Si me siento molesto hacia mi compañero y este quiere hacer una sesión de Focusing, empezaré por recolectar lentamente todas mis dificultades presentes y ponerlas a un lado. (Despejar un Espacio). Luego volcaré mi atención al problema o preocupación que se siente más urgente. (Escogiendo)

Preguntaría: “¿Qué es esta ira?” y luego esperaría. Eventualmente la sensación no clara de ira vendrá por su cuenta, al principio como una sensación sentida y luego quizás en palabras, describir la colección de sentimientos, pensamientos, memorias y sensaciones que podrían ser sentidas interiormente. (Encontrar una Sensación Sentida)

Con una actitud paciente, amigable, yo preguntaría cuál fue la cualidad de esta sensación corporal sentida. Quizás “Estoy enojado” vendría primero. (Obtener un Asidero). Entonces yo verificaría estas palabras contra todo este “enredo” interno, preguntándome “¿Está bien? ¿Es ira lo que estoy sintiendo?” Una respuesta interna carente de palabras sería: “Una tensión en mi pecho... una punzada en mi estómago. Una especie de cólera, pero también tristeza, y... algo más”. (Resonar el Asidero)

Espero pacientemente con mi atención enfocada hacia mi interior. Puedo sentir un peso en mi pecho. Me pregunto a mí mismo, “¿Qué hay tan pesado ahí?” (Hacer una pregunta tentativa para ver si cambia la imagen o se mueve) “El sentimiento es... que él parece tan ocupado con su trabajo últimamente. Me siento más... solo. No es enojo, realmente... es más como si estuviera desilusionado” (El Cambio Sentido).

Y con esa claridad sobre lo que realmente me estaba complicando viene un sentimiento de liberación. Cuando el “problema” aún no ha cambiado, me siento más liviano, más claro, más en contacto con mi verdad interior y a menudo listo para tomar cualquier acción constructiva.

FOCUSING, ENFERMEDAD Y PREOCUPACIÓN POR LA SALUD

Focusing y Enfermedad

Imagina que en vez de *mente, cuerpo, sentidos y emociones*, haya una sola, intrincada, red de experiencias que no se puede explicar con palabras. Imagina si pudiésemos entender ese lenguaje de cuerpo / mente y escuchar, verdaderamente escuchar, a esa parte de nosotros que une nuestra mente y nuestro cuerpo.

El Focusing es una forma de escuchar y entender el modo de sentir de este cuerpo más profundo. Nos entrega una forma diferente de sanar a una persona del insano efecto del stress y la enfermedad y permite volver a tener una sensación de plenitud.

Cuando la gente está bajo stress o se enferma, a menudo sus cuerpos absorben la enfermedad. O bien los síntomas -tales como dolor de espalda, indigestión, dolor o fatiga- claman por su atención o bien las personas temen sentirse físicamente incapacitados. El Focusing invita a la persona a prestarle atención a su cuerpo en una forma diferente. Le permite a la persona conectarse en una forma empática con su cuerpo y entender el significado de las sensaciones corporales y molestias corporales, aún cuando al mismo tiempo no nos sintamos agobiados por estas sensaciones. Esta postura centrada-en-el-cuerpo puede ser integrada a todos los aspectos en el cuidado de la salud. Es útil para prevenir las enfermedades, reducir el stress (Gendlin, 1995), trabajar sobre la ansiedad y el dolor, disminuir la depresión (Grindler, 1991), controlar el dolor y obtener algo de la distancia necesaria de una enfermedad o condición. Más allá aún, el Focusing puede crear una conexión de gran simpatía entre el paciente y la persona que le entrega los cuidados médicos necesarios.

Salud y Dis - gusto

Aparentemente, mucho del dis - gusto que se experimenta en el cuerpo yace fuera del dominio de la medicina tradicional. Las investigaciones indican que más del sesenta por ciento de las visitas al médico resultan en nada. (Jennings, 1986). El Focusing es una forma de identificar y dialogar con ese dis-gusto. Le permite al individuo conectarse con sus preocupaciones emocionales, físicas y cognitivas que está cargando sobre sí mismo, y en concreto sobre su cuerpo.

Debido a que el Focusing actúa como un puente entre el cuerpo y la mente, nos permite además tener acceso a un estado en el cual “mente” y “cuerpo” no estén separados. Ayuda a la gente demasiado racional a conectarse con la *sensación* de sus sentimientos corporales y a la gente que transforma todo en síntomas corporales el conectarse con el *significado* de éstos. Dirige al ser humano como un todo: una complicada constelación de recuerdos, emociones, pensamientos y sensaciones corporales. Como tal, es una herramienta útil para desentrañar el complejo tapiz que compone la enfermedad.

Focusing Para Personas Con Enfermedad

Los enfermos pueden usar Focusing para:

Reducir el stress,
Crear mejores **estrategias para salir adelante de situaciones complicadas** (por ejemplo, en controlar el dolor y en tomar decisiones),
y como una forma de hacer **cambios conductuales saludables** (por ejemplo, cambiar el régimen alimenticio o crearse un programa de ejercicios.)

Experimentando el stress

Se ha documentado ampliamente el fenómeno de que el excesivo stress puede aumentar la susceptibilidad de una persona a la enfermedad (Bower, 1991). Más aún, la mayoría de la gente cree que enfermarse y estar enfermo son situaciones altamente relacionadas con el stress. Además de tener que soportar síntomas inquietantes, dolor, citas con el médico, exámenes médicos, un ambiente hospitalario, cirugía y / o tratamientos repetitivos, normalmente hay cargas financieras, familiares y emocionales adicionales. Frecuentemente, la gente siente ansiedad y preocupaciones sobre el futuro, se retracta de su comportamiento pasado, siente enojo y tristeza sobre su condición y se hace preguntas tales como “¿Cubrirá mi seguro médico el costo de la operación?” “¿Debería ocultar mi diagnóstico en el trabajo?” “¿Cuál será el impacto en mi familia y mis amigos?” “¿Cómo manejaré este miedo y ansiedad?” “¿Voy a morir?” Hay una clara necesidad por encontrar nuevos métodos que permitan salir airoso de todas estas situaciones estresantes, que son tan comunes a la gente que padece enfermedades que cambian completamente su vida.

Una Postura Focusing Para Reducir El Stress

Tratar de ignorar la ansiedad que usualmente aparece con el dolor no siempre funciona. No importa cuánto intente uno distraerse, siempre hay mucho stress de fondo que siempre queda en el cuerpo. Aún en la meditación, cuando se distrae la atención de los eventos perturbadores, el stress puede persistir. Una liberación más profunda puede existir si se atiende directamente a la *sensación física* de cada asunto que produce stress y luego se propone removerlo. (Gendlin, 1995).

El primer paso de Focusing, “Despejar un Espacio”, dirige la atención hacia cada evento estresante en forma separada, para que pueda ser “despejado” del cuerpo. La persona puede entonces notar el efecto liberador después que se deshace de cada elemento estresante; se experimenta una sensación distinta de liberación. Este proceso es mucho más útil que tratar de trabajar con todos las tribulaciones al mismo tiempo, todas mezcladas. Algunas veces, la sola sensación de liberación es suficiente; otras veces una etapa de acción se vuelve entonces evidente.

Despejar un Espacio

Relajarse
Evocar una época de paz
¿Qué hay entre tú y ese sentimiento?
Pon a un lado cada preocupación
Baja el “sentimiento de fondo”

¿Tienes un espacio más despejado?
Un minuto de vacaciones

“Despejar Un Espacio” crea una zona limpia que ayuda a la persona a obtener algo de distancia de los asuntos estresantes que se relacionan directamente con la enfermedad. La actitud de Focusing -de aceptación y conocimiento- ayuda a la persona a reconocer los sentimientos sin sentirse apabullado por ellos. Esta gentil actitud también ayuda a la gente a abrirse hacia lo intrincado y complejo que hay bajo cada sentimiento.

Focusing Como Una Estrategia Para Manejar Situaciones Difíciles

La enfermedad a menudo requiere que una persona se adapte a los desafíos que aparecerán en el curso del diagnóstico y el tratamiento. Uno también debe encontrar formas de lidiar con lo imprevisto y la vulnerabilidad que viene a la par con la enfermedad. Focusing faculta a la persona para crear nuevas formas de adaptarse a situaciones difíciles.

Focusing puede ser usado como una efectiva estrategia de manejar con éxito situaciones difíciles cuando:

- La persona está experimentando pánico y / o incomodidad. A través del Focusing uno puede obtener distancia del dolor, puede dialogar con él o hacerse su amigo. Uno puede sentir como el cuerpo se sentiría sin el dolor y trabajar con la **Sensación Sentida** antes de que apareciese el dolor. Uno puede también ser compasivo con los sentimientos que acompañan al dolor (tales como ira, decepción o indefensión). En un estudio sobre el manejo del dolor, Focusing, junto con evocar imágenes placenteras, demostró ser una técnica muy efectiva. (Hammon et al, 1996).
- La persona se enfrenta a decisiones difíciles relacionadas con el cuidado médico. Focusing ayuda a darle al cuerpo una sensación de que esas decisiones *se sientan* bien. A menudo, la fuerza para tomar una decisión se encuentra fuera del campo de la lógica.
- La persona está siendo sometida a un procedimiento médico. Focusing puede ayudar a la persona a mantenerse con total conciencia de su cuerpo y conectada a sí misma. Darse cuenta cómo toda la experiencia que se siente dentro de sí le ayuda a mitigar la aprehensión y le permite a la persona encontrar una sensación de bienestar y una positiva perspectiva para el desenlace del procedimiento.
- La persona es asediada por el miedo y la ansiedad de los resultados de los exámenes. Focusing promueve la actitud de aceptación y conocimiento. Es entonces más posible escuchar desde el lugar más atemorizante y ansioso dentro de sí, en una forma que no sea agobiante. Cuando una persona está distanciada con seguridad de su miedo, entonces puede identificarlo y trabajarlo.
- La persona se siente indefensa. Los individuos que tienen la capacidad de dialogar consigo mismos, es decir, que pueden *nombrar lo que sienten*, tienen un gran

sentido de dominio y control, se sienten más preparados y son más propensos a ser mejores compañeros en el proceso de curación.

Hacer cambios en la conducta

A menudo hay un gran abismo entre decidir cambiar el comportamiento (en términos de dieta, ejercicio, beber, fumar, dormir o relajación) y hacerlo. El sólo saber qué se necesita cambiar no es suficiente porque normalmente hay mayores obstáculos que impiden cambiar nuestro comportamiento. Focusing invita a la persona a verificar dentro de sí y ver que hay con tal de hacer el cambio y le permite a la persona tener un diálogo compasivo con todos los aspectos que no le gustan de sí misma. Algunas veces, los aspectos renuentes hablarán por sí mismos; algunas veces es de ayuda el hacerles preguntas respetuosas, tales como “¿Qué tiene este comportamiento que su cambio se me complique tanto? ¿Qué necesita esta parte resistente de mí? ¿Qué cosa haría que cambiase más fácilmente?” Al permitir a la persona involucrarse en todo el proceso de cambio, este tendrá más probabilidades de ocurrir.

Focusing como una herramienta para las personas que prestan auxilio

Además de ayudar a los pacientes, Focusing puede también ayudar a proveedores de cuidados médicos a manejar con éxito su sobrecarga personal y profesional que puede llevarlos al colapso. Siempre han existido altos niveles de stress asociados a las profesiones relacionadas con los cuidados médicos. Además de los cuidados médicos que el doctor tiene que entregar, se agregan las presiones de tiempo y financieras como factores de stress.

La fase de “Despejar un Espacio” puede ser usada como una eficiente y efectiva técnica de reducción de stress. Enfermeras, doctores y técnicos pueden aprender a tomarse 5 minutos para desvincularse de las presiones del día, los pacientes con los cuales se relacionan, el volumen de papeleo que hay que hacer -y darse entonces unos pocos minutos para sentir dentro de sus cuerpos la percepción de las dificultades a las que se enfrentan. Después de ponerlas fuera de sí, pueden tomarse unos cuantos minutos para sentir su bienestar esencial -cómo se sentirían si no tuvieran esas presiones. Esta técnica puede ayudarlos a restaurar su energía, y les permite retornar a sus responsabilidades aun manteniendo un sentido de plenitud.

Además, habiéndoles dado a los eventos estresantes un ambiente médico, estas profesiones no sólo tienen que mantener las presiones a raya, sino que también deben evocar y mantener sentimientos positivos. Puede ser útil el tomarse algunos momentos al día para obtener una sensación sentida de qué te impulsó inicialmente hacia este trabajo, o cómo se siente la tarea en los momentos más gratificantes. También ayuda el buscar una palabra que describa cómo te gustaría tratarte a ti mismo durante el resto del día (ej. “con paciencia,” “con auto-aceptación,” “con humor,” “con amor”). Cuando te das unos momentos al día para sentir cómo sería el dar forma perceptible a esa cualidad, normalmente ocurre un cambio. El practicante, sus colegas y sus pacientes, todos se benefician.

Focusing realza la confianza y la colaboración entre el practicante y el paciente a través del respeto inherente que se le confiere a este último. Es una herramienta que faculta a los pacientes a escucharse a sí mismos, a formar parte activa en la toma de decisiones y a cambiar sus hábitos de vida. Finalmente, incluso mini- momentos de Focusing, integrados en la interacción con los pacientes, pueden ayudar a estos últimos y al galeno a formar una amistad que los ayude a trabajar con sentimientos claros o inciertos en una nueva forma. Estos momentos ayudan al paciente y al médico a ponerse en la misma línea, como si fueran aliados.

Desarrollar una postura de colaboración

“Si quieres ser escuchado, debes poner de tu tiempo en escuchar.”

-Marge Pierce

El proceso de Focusing facilita un sentido de colaboración entre el médico y el paciente, y cuando ambos están conectados en escuchar, este entrega una excelente forma para que el médico escuche las preocupaciones más hondas del paciente. Lo que los pacientes a menudo quieren de sus equipos médicos no es solamente información, sino también una sensación de ser comprendidos en su totalidad por ellos.

Un momento de mini - Focusing puede ser usado cuando:

- El practicante tiene poco tiempo para una entrevista con el paciente, pero se da cuenta que el paciente tiene muchas preguntas y preocupaciones. El médico puede empezar la entrevista pidiéndole al paciente que **“Se tome un momento, revise dentro de sí y vea qué lo está presionando. Note cuales preocupaciones son más importantes como para tratarlas hoy.”** Esas simples preguntas facultan al paciente, más que al médico, para tomar las decisiones acerca de lo que se está discutiendo; le hace tomar conocimiento desde el principio que no todas sus preocupaciones serán resueltas en una sesión; es económico con el tiempo (Puesto que los pacientes a menudo comienzan con sus preocupaciones menos urgentes, y a medida que la entrevista avanza, revelan sus preocupaciones más profundas y más llenas de ansiedad); y demuestra respeto por el paciente.
- El médico está a punto de desarrollar un procedimiento en el paciente. Una simple invitación en Focusing, tal como **“Por favor, tómate unos momentos para verificar dentro de ti, y dime cuando estés listo para comenzar,”** puede cambiar la experiencia para el paciente creando una atmósfera positiva, creando una relación tangible sobre la cual trabajar.
- El médico está facilitando un grupo de apoyo de la enfermedad. Para comenzar, cada grupo hará diez minutos de “Despejar Un Espacio”, la gente se vuelca hacia el momento presente, están más disponibles los unos hacia los otros y se crea un ambiente que promueve una visión centrada en uno y de profundidad. **“Vamos a tomar un momento para sentir dentro de nosotros y ver qué estamos llenando hoy.”** Con ese marco, ellos están más receptivos a algunos aspectos que pueden cambiar en sus vidas.

- El médico quiere crear una relación más empática con sus pacientes. Usando el Focusing, el médico puede invitar a cada paciente, incluso por unos pocos minutos, a explorar su experiencia más propia (su reacción o sentimientos), en una forma gentil y compasiva. Por ejemplo, **“Entonces siéntate tranquilamente por un momento y veamos si podemos sentir dónde se encuentra ese sentimiento que te produce miedo. ¿Puedes sentirlo en tu cuerpo?”** Mientras el médico está creando un “ambiente de participación” al escuchar atentamente, y al realizar algunas preguntas tipo Focusing, el proceso toma lugar dentro de la misma persona. Es un proceso interno y auto - dirigido que lleva a un cambio en los sentimientos o comportamiento.

El médico no tiene necesidad de dirigir al paciente. Solamente al facilitar y ser testigo de su proceso interno, el paciente se siente más conectado con él, todo en el lapso de unos pocos minutos.

Focusing puede ser usado como una técnica por sí misma o ser integrada a una variedad de interacciones médicas. Cada vez que el médico comparte un diagnóstico, revisa tratamientos, se compromete en una toma de decisiones, comienza un procedimiento o habla con los miembros de una familia, Focusing y el escuchar puede incrementar la efectividad de la comunicación.

Lo que el médico puede ofrecer: cómo puede decirse: Una actitud gentil y dispositiva “*¿Puedes encontrar una manera de darle la bienvenida a esos sentimientos (lágrimas, etc.)?*” Atención a la experiencia interna del paciente “*Puedes tomarte un momento para notar lo que estás sintiendo dentro de tí?*” Facilitar la búsqueda del paciente por palabras o imágenes. “*¿Hay palabras que capturen lo que estás sintiendo?*” o “*¿Es arrepentimiento (miedo, tristeza, etc.) la palabra exacta para lo que estás experimentando?*” Reflexión de las palabras – sentidas. “*Así es que te sientes desilusionado por los resultados de hoy.*” Invitaciones para preguntas con final abierto que el paciente se hace a sí mismo. “*¿Qué es lo esencial de ello? ¿Qué es lo peor de ello? ¿Qué necesita este sentimiento?*” “*¿Qué necesita que suceda?*” “*¿Hay algún paso que pueda dar aquí que sea el correcto?*”

Los siguientes son ejemplos clínicos que demuestran cómo puede ser una sesión de mini-Focusing en un ambiente clínico:

Ejemplos de Mini - Focusing

I. SITUACIÓN 1

El médico da consejos para un cambio de vida o sugiere un medicamento y le gustaría que el paciente lo siga (Ej.: que lo cumpla).

II. FORMA DE LLEVARLO A CABO

1. **Resumir.** Al hacer contacto visual, revisar paso a paso las sugerencias que ya se han hecho.

2. **Empatizar** con la dificultad que la persona pudiera tener en cualquier cambio de su estilo de vida.
3. **Sugerir** a la persona que se haga a sí misma una pregunta Focusing (ej.: ¿Cómo te sientes por dentro cuando piensas en hacer estos cambios?), al evocar la actitud Focusing (ser gentil, amigable, curioso acerca de todo lo que pudiera venir).
4. **Escuchar** la respuesta del paciente al repetir la esencia de lo que él o ella dice, particularmente reflexionando sobre el contenido emocional.
5. (Opcional) **Invitar** al cliente a prever cómo se sentirá al momento de obtener los resultados esperados al hacer estos cambios.

III. EJEMPLO

HCP: “Entonces, Señora Johnson, le he sugerido que retire de su dieta las carnes rojas, comience un programa de ejercicios con media hora de caminata tres horas a la semana y tomando su medicina dos veces al día. Aún cuando puede estar de acuerdo conmigo en que estas son sugerencias bastante sensatas, puedo decirle que, de acuerdo a mi experiencia, los cambios en el estilo de vida de una persona pueden ser a veces difíciles. Me pregunto si usted tuviera la disposición para sentarse un minuto y verificar ¿Cómo se siente al pedirle que haga estos cambios?”

PT: “Oh, bueno, seguro, creo que puedo hacer eso.”

HCP: “Quizás si pudiera cerrar sus ojos por un segundo y tomarse un momento para obtener una sensación dentro de sí para saber cómo se siente cuando le pido que haga estos cambios. Y sería de mucha ayuda si pudiera encontrar la forma de darle la bienvenida a lo que sea que venga. (Pausa). ¿Puede sentir alguna resistencia u obstáculo a continuar este programa?”

PT: “Bueno, parece que me pide mucho. Mucho en que pensar. ¡Y no me gusta tener que tomarme esas pastillas! Mi mejor amiga las tomaba y se sentía terrible y estaba constipada... y temo que nunca tendré la disciplina para los ejercicios.”

HCP: “Entonces, parece que le pido demasiado. Tienes miedo de que no seas capaz de seguir el programa de ejercicios, y estás ansiosa por los efectos secundarios del Lopid.”

PT: “Eso es. No veo cómo voy a hacerlo.” (Pausas) “Tal vez si trato de ejercitarme una vez a la semana para empezar.” Pausas de nuevo.

HCP: “O.K., entonces no ves cómo vas a hacerlo, y te gustaría comenzar más lentamente. Verifica contigo de nuevo. ¿Hacerlo una vez a la semana te parece posible de realizar?”

PT: “Sí, lo es. Creo que me las puedo arreglar con eso.”

HCP: “Grandioso. Así es como empezaremos, entonces. Y con el Lopid, quiero que me llames si notas algún efecto secundario.”

PT: “Bueno, gracias por escucharme. Me siento mejor ahora que hiciste esos cambios para que el tratamiento funcione.”

I. SITUACIÓN 2

El paciente se siente acongojado o tiene sentimientos muy intensos.

II. FORMA DE PROCEDER

1. **Resumir.** Mientras haces contacto visual de manera amigable, hacer una reflexión de lo que el paciente te ha dicho, particularmente poniendo énfasis en cualquiera de los sentimientos que estuvieran presentes.
2. **Empatizar** con los intensos sentimientos que el paciente puede estar viviendo.
3. **Sugerir** a la persona que se haga una pregunta Focusing (Ej.: “¿Puedes percibir lo que estás sintiendo en tu cuerpo justo ahora? ¿Dirías tristeza (enojo, etc.) la palabra exacta para lo que estás sintiendo dentro de ti ahora?”), al momento de evocar la actitud Focusing (ser gentil, amigable, curioso acerca de lo que pueda venir).
4. **Escuchar** la respuesta del cliente al repetir la esencia de lo que ha dicho, particularmente reflejando el contenido emocional.
5. (Opcional) **Invitar** al cliente a que le preste atención a lo que sus sentimientos necesitan o preguntarle qué es lo que el sentimiento quiere que él sepa. Luego repetir lo que el cliente dijo para resumir.

III. EJEMPLO

- HCP: “Señor Roberts, parece que usted se está sintiendo triste. Eso es totalmente natural dado su diagnóstico. ¿Sería ‘triste’ la palabra exacta para lo que está sintiendo dentro de sí ahora mismo?”
- PT: “Seguro que estoy triste”. Pausa. “Pero eso no es lo peor”. Larga pausa. “Estoy realmente preocupado por mi familia. Por mi esposa. No sé como lo va a tomar.”
- HCP: “Así es que hay tristeza, pero además, hay un montón de preocupación ahí. Y su preocupación es acerca de cómo su esposa lo va a tomar.”
- PT: “No sé como va a tomar esta noticia.” (Está apunto de llorar.)
- HCP: “Entiendo que está realmente preocupado por su esposa. ¿Puede poner todo ese sentimiento preocupante a un lado para que pueda respirar?”
- PT: “Sí, está justo al lado mío.”
- HCP: “Vamos a pasar un pequeño momento solamente haciéndole compañía a ese sentimiento. (Pausa) Si escucharas a ese sentimiento preocupante, ¿Qué te diría?”
- PT: (Pausa) “Tengo miedo de decirle por mí mismo. Ayudaría si su hermana estuviese ahí. Mi esposa siempre toma las cosas mejor cuando Susan está con ella.”
- HCP: “Estarías un poco menos preocupado si la hermana de tu esposa estuviera ahí cuando le digas.”
- PT: “Sí. Podría tomarlo mejor.” Pausa. “Yo me sentiría mejor.”
- HCP: “Sí, creo que tenemos un pequeño plan aquí. Vas a llamar a la hermana de tu esposa y la vas a tener en tu casa cuando le digas la nueva noticia, ¿Correcto?”
- PT: “Correcto. Eso lo hace mucho más fácil.”

I. SITUACIÓN 3

El paciente necesita tomar una decisión entre tomar una altamente riesgosa quimioterapia o tomar una vía más conservadora, con menos posibilidades de éxito pero también con menos riesgo o elegir detener todos los tratamientos.

II. FORMA DE PROCEDER

1. **Resumir** las alternativas del paciente.
2. **Empatizar** con la dificultad de tomar tal decisión cuando nadie sabe cual le llevará al objetivo deseado.
3. **Sugerir** al paciente que ponga su atención en la primera opción (Ej.: ¿Puedes obtener una sensación en tu cuerpo de cómo te sentirías si escogieras la opción A (luego la B)?”
4. **Escuchar** la respuesta del cliente reflejando el contenido emocional y el lugar donde es vaga y poco clara para ayudarlo a articular las complejidades que está sintiendo.

III. EJEMPLO

HCP: Susan - Así es que ahí estás: tres opciones, como yo lo veo. Claramente necesitarás tiempo para sopesar esto, pero pienso que podemos empezar el proceso hoy mismo.

PT: Sí, también me gustaría. Me siento tan confundida.

HCP: Vamos a tomar una opción a la vez y vamos a pasar un poco de tiempo con ella. Pero en ves de escuchar los pros y contras y revisar la investigación paso a paso, lo que sé que ya has hecho, vamos a tomar cada alternativa y a sentir en tu cuerpo cómo se sentiría el seguirla. Esto es un poco de información que quizás quieras considerar también. Así es que vamos a comenzar con la nueva terapia experimental. ¿Estarías dispuesta a cerrar tus ojos, llevar toda tu atención a tu interior y ver que aparece cuando imaginas que vas a escoger este tratamiento?

PT: Pausa. Siento una pesada piedra en mi abdomen -de hecho es como una gigantesca piedra. Casi me está aplastando, es tan pesada.

HCP: Así es que hay una gran piedra que te está casi aplastando.

PT: Sí, se siente oscura y peligrosa cerca de sus bordes. Me hace sentir pequeña y asustada. Todo mi ser quiere gritar NO. No puedo tomar ese riesgo... Se siente equivocado. Quiero huir.

HCP: Así es que todo tu ser grita NO y puedes sentir un deseo de huir. ¿Quieres pasar más tiempo con esta opción?

PT: No. Por ahora vamos a pasar a la siguiente alternativa.

HCP: Imagina que estás escogiendo el siguiente protocolo. De nuevo, toma unos respiros, permítete volcar tu atención hacia adentro y ver cómo se siente esta opción cuando dices “Estoy escogiendo hacer *esta* quimioterapia.” Y luego espera y veamos qué sucede.

PT: Pausa. Esta es tan diferente. (Pausa) Siento una claridad como el sol de invierno; brillante, pero no fuerte. Algo de esperanza también, como si tal vez vaya a funcionar y darme algo de tiempo, y tal vez no lo haga pero no estaré mortalmente enferma por ella. Sólo sé que no quiero eso. Se siente bien, como si estuviera probando *algo* pero no apostando toda mi salud en ello. Puedo sentir el rayo de sol en mi cara. Mi respiración se acaba de facilitar.

- HCP: Así es que esta opción se siente esperanzadora, como el sol y tu respiración se alivia cuando te contemplas eligiéndola. Y ahora puedes imaginarte que has decidido ir sin tratamiento por ahora, lo cual es también una alternativa. De nuevo, trae tu atención aquí abajo al área de tu pecho y estómago y pregúntate cómo te sientes con esta opción.
- PT: (Pausa) Hay un pequeño alivio ahí, como cuando un niño escucha la campana del recreo y sale a jugar. Pausa. Pero hay también algo de ansiedad -como si no hubiera nada que me protegiese contra la enfermedad- si, como si saliera al recreo pero no tuviera ni abrigo ni zapatos en pleno invierno y necesitara algo de protección. Se siente incómodo. Sé que no quiero escoger hacer nada en lo absoluto.
- HCP: Así es que sabes que no quieres irte sin ningún tratamiento. Bueno, esta no es la única manera de considerar estas opciones, pero está claro por hoy, al menos, que la quimio #2 es la que mejor te sienta.
- PT: Sí. Esto fue de gran ayuda. He estado tratando de decidir con mi mente y eso me confundió completamente. Esto viene de un lugar mucho más profundo dentro de mí en el cual sí confío. Pasaré más tiempo con esta decisión esta semana, y te haré saber que decidí.

Focusing es una importante herramienta para la reducción de stress y mejorar la intuición. Te permite ir más allá de las palabras y las explicaciones racionales y te permite acceder a profundos niveles de conciencia dentro de tu cuerpo. Es en este nivel, nuevo e inexplorado territorio para la mayoría de nosotros, que ocurre el verdadero cambio. Como Gendlin dice: “Un paso en el cuerpo es equivalente a mil pasos en la mente.”

Referencias

- Bierman, R. *Folio de Focusing*, 15 (2), 1996-1997.
Don, N.S. (1977). La transformación de la experiencia consciente y su correlación EEG. *Diario de los Estados Alterados de la Conciencia*, 1977-78,3,(2),147-68.
- Gendlin, E.T. (1962). Experimentando y la creación del significado. Una postura filosófica y psicológica a lo subjetivo. New York: Prensa libre de Glencoe. Edición revisada y reimpressa por Macmillan, 1970.
- Gendlin, E.T. (1968). La habilidad del Focusing en la Psicoterapia, Personalidad y Creatividad. En: Shlien, J.M., Ed. *Investigación en la Psicoterapia*, Vol III. Washington D.C.: Asociación de Psicología Americana. (Con Beebe, Cassens, Klein y Oberlander.)
- Gendlin, E.T. (1969). Focusing. *Psicoterapia: Teoría, Investigación y Práctica*. 6 (1), 4-15.
- Gendlin, E.T. (1981) Focusing. New York: Libros Bantam.
- Gendlin, E.T. (1995) Un Nuevo procedimiento para la reducción de stress. Artículo sin publicar en Focusing y Reducción de stress.
- Gendlin, E.T. (1998). Lista de discussion en Email: focusing-discuss@rivertown.net
- Grindler-Katonah, Dórale (1991). Focusing y Cáncer: Una herramienta Psicológica como un Tratamiento anexo a la Recuperación Adaptativa, Disertación Doctoral sin publicar, Chicago, IL.
- Hammon, F. Gehlert, S. y Elsen, M. *Folio de Focusing*, 15 (2), 1996-1997.
- Holstein, B. y Flaxman, J. *Folio de Focusing*, 15 (2) 1991-1997.
- Jennings, D. (1986). La Confusión entre Enfermedad y Dolencia en la Medicina Clínica, *Diario de la Asociación Médica Canadiense*, 135, 865-870.
- Klein, M. H., Mathieu, P.L., Kiesler, D.J.; y Gendlin (1969). La Balanza Experimental: Un Manual de Investigación y Entrenamiento. Oficina de Instrucción Audio - Visual, Universidad de Wisconsin, Madison.
- Zimring, F.M., y Balcombe, J. K. (1974). Operaciones Cognitivas en Dos Medidas de Manejo de Material Emocionalmente Relevante. *Psicoterapia: Teoría, Investigación y Práctica*, 11 (3).

Bibliografía Sugerida

Campbell, P & McMahon, E. Bioespiritualidad: Focusing como una manera de crecer.
Chicago: Loyola University Press, 1985.

Cornell, A.W. El Poder del Focusing. Hyperion, 1996.

Friedman, N. En Focusing -Acceder a las Experiencias Propias Y De Otras Personas.
Auto publicado, 259 Avenida Mass, Arlington, MA 02174
USA.

Gendlin, E.T. Experimentación y la Creación del Significado. NY: Macmillan, 1962.

Gendlin, E.T. Focusing. NY: Bantam, 1981.

Gendlin, E.T. Deja a Tu Cuerpo Interpretar tus Sueños. Willamette, IL: Chiron, 1986.

Gendlin, E.T. Psicoterapia Orientada al Focusing, NY : Guildford, 1996.
Hinterkopf. La Integración Espiritual en la Orientación.
Asociación Americana de Orientación, 5999 Avenida
Stevenson, Alejandría, VA 23304 USA

Fuentes para Focusing

Joan Klagsbrun, Ph.D., Coordinadora de Focusing en Boston, Massachusetts, USA,
ofrece charlas, clases, talleres, entrenamientos profesionales, práctica en grupos y en
particular. Puede ubicársele en:

173 Mount Auburn Street
Watertown, MA 02472
Tel: 617.924.8515
Fax: 781.862.0355
Email: joanklag@aol.com

En Chile: Edgardo Riveros edgardofot@gmail.com
Coordinador para Chile

El Instituto Focusing:
34 East Lane

Cintas de Audio/Video en Focusing Spring Valley, NY 10977

Libros por Eugene Gendlin Tel: 914.362.5222

Listas de Coordinadores de Focusing en los Estados Unidos y fuera de ellos:

800.799.7418

email: info@focusing.org

Suscripciones al diario: *El Folio de Focusing*

Suscripción a la discusión en-línea de Focusing Focusing-discuss@rivertown.net

La Conexión Focusing (cartas) Ann Weiser Cornell

Recursos de Focusing

2625 Alcatraz Avenue, #202

Berkeley, CA 94705

Tel: 510.654.4819

El Instituto para la Investigación Bioespiritual

P.O. Box 741137

Arvada, CO 80006-1137

Tel/Fax: 303.427.5311