



***¿Cómo expandir más este tesoro de Focusing en nuestras comunidades?***

***(sentipensares surgidos a partir de la Conferencia Internacional de Terapias orientadas al Focusing)***

*Con motivo de haber sido invitada estos días a participar de un panel<sup>1</sup> en la Conferencia Internacional de Terapias orientadas al Focusing, organizado por The International Focusing Institute, recordé una frase que escuché hace poco que dice **no***

***estamos rotos, lo que estamos es desconectados.***



*Me parece que la urgencia de este tiempo es que cada ser pueda volver a conectar con su verdad, con su rostro original como se dice en el lenguaje budista y lo que la Terapia orientada al Focusing puede ofrecer, como tesoro al mundo es ciertamente esa posibilidad de pausar y conectar.*

*Hace tiempo escribí un poema que habla de la **pausa que conecta lo que está sin nombrar**: lo que está aún sin nombrar, porque en realidad el cuerpo ya lo trae, lo muestra en sensaciones como ese algo en la garganta, eso que en el pecho se siente como si explotara, o un algo ahí aún difuso...*

*Se puede llamar la fuerza creadora del Nombrar que le da visibilidad. Al nombrar “eso” que está en lo implícito, nos relacionamos con “eso”, y así es posible crear significados nuevos,*

---

<sup>1</sup> *En el panel que fue convocado bajo el título “La urgencia de Visibilizar la Terapia Orientada al Focusing”, y otra consigna disparadora: ¿Cómo podemos distinguir la Terapia Orientada al Focusing de otras modalidades, ayudar a los terapeutas a encontrar programas de formación y ayudar a los clientes a encontrar Terapeutas Orientados al Focusing? participamos junto a Florentina Sassoli de Argentina, Sergio Lara de Chile y Guilherme Tostes de Brasil, fue moderado por Naty Calviño de Argentina. Lo más rico para mí fue que nos abrimos al intercambio con todos los allí presentes, participantes de 38 países, para que pudieran volcar sus inquietudes e ideas para llegar a las distintas realidades donde la Terapia orientada al Focusing se involucra. Y hubo mucho más... que quedará para algún encuentro o escrito posterior. Desde la interacción surge la novedad, el proceso es una experiencia que quiere suceder si estamos abiertos a seguir ese hilo.*



*propios. La pausa y la conexión son distintivos de Focusing. El nombrar y el permanecer también.*

*En el simposio que se llevó a cabo a fines de septiembre, organizado también por The International Focusing Institute, Riley Paterson decía en su ponencia:*

*“Sin embargo, nuestra sociedad del comportamiento nos sintoniza principalmente con el **tiempo del reloj**, (clock-time) lo que nos aleja de los procesos corporales profundos y, por tanto, de este sentido profundo del **tiempo corporal** (body-time). El resultado es un empobrecimiento personal y cultural, un adelgazamiento de la experiencia. Gendlin plantea sistemáticamente este problema, y sostiene que la sensación sentida es necesaria cuando las rutinas sociales o culturales ya no funcionan. **Necesitamos nuevas rutinas, y la sensación sentida puede ofrecer nuevos pasos.** De ello se deduce que esto del cuerpo-tiempo es un aspecto esencial de la navegación por nuestra sociedad del comportamiento y su crisis cultural. Por eso el título de mi artículo afirma que “Un modelo de proceso es un texto de renovación cultural.”<sup>2</sup>*

*Me pareció muy gráfico, esto de comenzar a unir cuerpo y tiempo. Porque en estos tiempos nuestros cuerpos saben lo que este bendito planeta está necesitando. Desde cómo vivimos, nos movemos y existimos, ahí, si hacemos Pausa, nos mostrará los siguientes pasos.*

### ***¿Cómo hacer más visible el tesoro que llevamos?***

*Resuenan en mi estas palabras del evangelio, “no se esconde una lámpara encendida...” Dónde llevarla para que seamos creadores de nuevas formas... me pregunto, cuánto podemos acercar Focusing a la escuela, (está muy desarrollada la propuesta de Focusing con niños y adolescentes en el mundo y en Argentina se ha llevado focusing a maestros en cursos introductorios al Focusing ofrecidos a través de un sindicato de docentes),*

---

<sup>2</sup> Riley Paterson, “Gendlin y las crisis de la modernidad como crisis del tiempo corporal: un modelo de proceso como texto de renovación cultural”, desarrolla este texto en su ponencia en el Gendlin Symposium, realizado on line en septiembre de 2023.



*cuánto podría aportar a los padres en su manera de ser padres hoy, cuánto podríamos acercar Focusing a través de los medios. Sé que muchos lo están haciendo y lo hemos hecho, me maravilla cómo Gendlin pudo hablar sencillamente a todo público y más complejamente desde la filosofía. Me ayuda TAE (Pensando desde el Borde) en estos tiempos a detenerme en las palabras y bucear dentro para ver cuál es la mejor manera de comunicar. Focusing facilita que la creatividad se despliegue, en los equipos de trabajo favorece la comunicación asertiva y ese borde... que trae novedad cuando un proyecto se siente detenido, para las comunidades espirituales puede aportar una comunicación desde la experiencia sentida acerca de cómo es ese proceso de ahondar en el crecimiento integral y también un modo de comunicación entre ellos que incluye esa escucha respetuosa del proceso de cada ser. En definitiva, focusing potencia abordajes terapéuticos y la vida personal/profesional.*

*Es necesario volver a la investigación, para llegar a ámbitos académicos, y hacer más registro de casos de éxito. Ahora contamos con todo lo que la neurociencia y la neurobiología aportan para explicar lo que sabemos desde la experiencia. Gendlin tuvo tres líneas de trabajo y de influencia: Filosofía del modelo de procesos, psicoterapia experiencial e investigación. Comenzó junto a Carl Rogers.*

*Nos toca vivir en un tiempo bisagra donde urge ser creadores de modelos, como decía el mismo Gendlin en su libro, Focusing, de 1978, escrito en lenguaje accesible para todo público. **“Si nos aceptamos a nosotros mismos y a los demás como creadores-de-formas (form-makers), ya no necesitaremos forzar los patrones o modelos sobre nosotros y sobre los demás”.***

*Este es un momento en el que estamos viviendo con más fuerza y contundencia la caída de viejos patrones de relación ya sea interpersonal, entre comunidades, entre etnias, con la naturaleza, modelos políticos, religiosos, formas de educar, manejo de la tecnología, que aporta y también entorpece a veces el desarrollo de ese ser interno. En este tiempo puede palparse una crisis similar a cuando nació el grupo Changes en Chicago en los años 70, la*



*guerra de Vietnam, la matanza en un estado en Estados Unidos y los estudiantes que querían hacer una protesta diferente.*

*Estuve relejendo *The Changes Book* que es una recopilación de escritos que hicieron los primeros fundadores de estos grupos, de esta movida que hacía que la gente dijera: “**Los domingos hay que ir ahí**”, como lo cita Ann Weiser en su libro *La Aceptación Radical de Todo*,*



*ella se incorporó en 1972 junto a Jim Iberg , un año después de su creación.*

*Es interesante e inspirador leer el ímpetu de aquellos estudiantes y como Gendlin decía, una y otra vez, **no hablemos de hacer algo con la escucha, hagámoslo, escuchémonos desde la propuesta de Focusing.** Y se dieron cuenta de que ellos también necesitaban ser escuchados,*

*nacieron así las parejas de focusing.*

### ***Y eso siguió evolucionando:***

*En esta misma conferencia participé también de un espacio facilitado por Lynn Preston que es otra de las pioneras en Terapia orientada al Focusing, desde los inicios fue colega y amiga de Gene. Se llamó este espacio: *Conversaciones desde focusing, cómo interactuar donde el desacuerdo es posible y bienvenido. Cómo hablar y expresarse y reflexionar después acerca del proceso que se estaba dando allí VIVO en ese momento entre todos. Pude vivenciar una experiencia muy rica que plasma que otro modelo es posible, crear otra forma de comunicarse cuando hay disenso es posible. Ha sido esperanzador para mí. Alentó en mí, al menos, este espíritu refundador, en estos tiempos que corren, donde ya Focusing ha pasado a ser un adulto joven, al menos en algunos países, a Argentina llegó en los 90, hace ya unos 30 años.**



*He escuchado varias veces a Beatrice Blake, mi compañera en el equipo facilitador del Weeklong, diciendo : “salgamos de nuestro propio ashram”, ¿cómo es para cada uno salir, recorrer el barrio, los alrededores, otras instituciones, otras escuelas que estén ofreciendo formaciones de ayuda, y mostrar lo que esta escucha experiencial aporta desde el cuerpo sentido desde dentro y cómo es posible integrarla?: la Pausa que conecta lo que está sin Nombrar pone en movimiento una rueda que lleva nuestra vida hacia adelante, y por ende si es en cada uno, será también en el Universo todo.*

*Cecilia Burgos*

---

*Este artículo ha sido proporcionado por el autor/a a la Asociación Civil Argentina de Focusing (ACAF) para su publicación en la página web oficial.*

*Todas las opiniones, conceptos e ideas expresadas en el mismo son responsabilidad exclusiva del autor/a y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la ACAF.*