

El cuerpo como morada del niño interno

El proceso del Focusing puede engendrar cambios mayores. Con estos cambios más profundos, Gendlin dijo en una entrevista, un cambio corporal ocurre algunas veces sin las habituales palabras, frases o imágenes que le acompañan.

*“Una entera constelación está cambiando.
Las ideas son tan nuevas que todavía
no tenemos un modo de hablar acerca de ellas”.*
*extractado del prólogo escrito por Marilyn Ferguson
para la edición española del libro Focusing de Eugene Gendlin*

En estos días al caminar por las calles de Buenos Aires he observado dos situaciones con niños que me crucé en diferentes ocasiones.



Uno de ellos estaba parado en la puerta de un negocio de la mano de alguien, puedo suponer que era su mamá, y lloraba con una angustia muy muy grande. Pude escuchar esos sollozos donde todo su cuerpo se conmocionaba y observar su mirada vidriosa por las lágrimas y pérdida, sin foco alguno. Todo él era angustia y agitación.

En otro momento lo que atrajo mi atención y me despertó otra sensación muy diferente era una risa cristalina burbujante fresca que llegaba a mis oídos como una fuente saltarina. Podía ver la sonrisa de esta niña y su boca abierta y sus dientes y la vitalidad que surgía en ese momento.

Inmediatamente en cada una de las ocasiones en que me crucé con estos niños algo en mí lo relacionó con el estado de niño que aparece en Focusing. Muchas veces aparece nuestro propio niño interno o el niño/a del que está focalizando en las ocasiones en que somos acompañantes. Y emerge con esa misma intensidad. Puede el proceso traernos un recuerdo de nuestro niño así tal como los crucé en la calle. A veces no tan nítidamente, pero lo que sí aparece es un algo que se siente así de angustiado y sollozando de esa manera o también así de divertido y de alegre.



A decir verdad, me parece que me he encontrado con ambos en mi propio proceso y muchas veces en más de una ocasión con algo que se sentía así: muy angustiado, muy lloroso, muy muy abandonado, muy tomado por una emoción devastadora. En muchas ocasiones he acompañado niñitos, niñitas así.

Aún ahora al escribir acerca de esto y pausar chequeando en mi propio espacio interno, están esas dos imágenes y algo que se conmueve en mí frente a la posibilidad que me honra al poder ser testigo de lo que se produce en cada persona que puede estar un rato amablemente con algún aspecto de su niño interno.

Sé que muchas veces no es sencillo, no es fácil y hay un aprendizaje a transitar hasta que se va encarnando este particular modo de estar presente para eso que ha sufrido dentro nuestro, para eso que se ha sentido sólo, para eso que se ha sentido desconfiado, angustiado. ¡Y cuando eso sucede es maravilloso! Se produce algo sagrado, algo de encuentro, algo que integra aspectos que se sentían perdidos y se entabla una alianza con eso que necesitó y necesita ser mirado, abrazado, reconocido en su esencia, así como era.

Me sigue maravillando cada encuentro en donde puedo acompañar desde Focusing y que brinda esta posibilidad de sanar, de aunar.

No encuentro todavía la palabra exacta: es una sensación que se percibe como tendiendo un puente entre ellos, entre cada ser que se anima a adentrarse en su mundo interno y una nueva posibilidad de estar con “eso” que se siente de ese modo, tal como se siente.



Luis López González en su libro “Escucha tu cuerpo, una introducción a Focusing”, presenta un listado de 25 características propias del Focusing. Entre ellas rescato citar a continuación las siguientes:

“Es un método con gran sutileza.

No es agresivo, invasor ni espectacular.

Respeto el ritmo personal. Tiene en cuenta la

vivencia y la trata en su conjunto.

Da significado a la propia vivencia y obliga al individuo a implicarse en ella.

Da la máxima importancia al proceso de la emoción y no a cómo esta se llama.



Suscita desde un principio una atmósfera de amabilidad con uno mismo y con quien se está trabajando.”

Aquí este autor nombra algo de lo que sucede en un acompañamiento desde Focusing cuando aparece este aspecto niño. Desde el modo de estar con la experiencia se van notando sutilezas. Detalles de cómo está ese niño, esa niña. A veces no aparece nítidamente, aparece algo así como la energía niño. Al permanecer cerca de esos detalles, algo más se devela. Cuando lo define como no invasor ni espectacular, es así, simple. Parece similar a un tratamiento homeopático o un micromovimiento de eutonía, donde a simple vista no estamos haciendo nada o poca cosa y eso hecho en plena atención, ese permanecer allí con ese niño, ese respetar la distancia que ese niño/a necesita, produce cambios en todo el experiencin.

En todo ese proceso de experienciación cómo puede traducirse ese vocablo en inglés, que ya indica proceso porque está en gerundio. Como nombra Marilyn Ferguson citada en el epígrafe, “cambios mayores y profundos se producen”.

Otra de las características que incluye en su lista es: dar la máxima importancia al proceso y obligar al individuo a implicarse en ella. Si bien la palabra “obligar” suena fuerte, quizás elegiría otra para enfatizar esta participación, este empoderamiento que brinda Focusing ya que desde dentro surge ese significado sentido personal y único para esa vivencia.

En los procesos donde acompañamos a algún aspecto del niño interno, o como lo llama Ann Weiser algún aspecto de “nuestro yo más joven”, se percibe esta significación y este poder estar no solo con la emoción tal como menciona en otra de las características citadas, sino a todo ese algo más que implica esa emoción, ya sea angustia o desconfianza, o alegría, o risas, o desamparo. Es de suma importancia estar abiertos a “ese algo más” y reconocerlo, recibirlo, aún si no se sabe del todo cómo es, aunque se manifieste borroso al comienzo.

Y esa vivencia es acompañada desde una actitud amable, como lo es el cuerpo desde el comienzo en Focusing. El cuerpo como morada sagrada.

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.