

LA POSIBILIDAD DEL AUTO-FOCUSING

Por Luis Robles Campos. (*)

Julio 2006.

INTRODUCCIÓN.

El Focusing es un proceso especial de autoatención en el cual la persona hace contacto con un conocimiento concretamente sentido al interior de su cuerpo, para saber cómo éste lleva, de manera holística, el significado de un asunto, problema o situación. En este proceso, a través de la interacción con los símbolos¹, este significado corporalmente sentido² puede volverse más preciso y detallado, y por lo tanto, producir una experiencia de cambio real, o de resolución corporal del asunto, problema o situación (Gendlin, 1981, 1996; Leijssen, 1998, 2004).

El Focusing está sustentado sobre la noción que la mente y el cuerpo están íntimamente conectados, y que al atender o escuchar el propio cuerpo uno puede comprenderse más plenamente a si mismo (Klagsbrun, 2001). Esto, tradicionalmente se ha enseñado como un acercamiento que se realiza en el contexto de una interacción entre dos personas, una que se focaliza en su experiencia y otra que guía esta focalización (Gendlin, 1968, 1969, 1970, 1981, 1984, 1990, 1996). Sin embargo, también ha sido propuesta la posibilidad que este "atender y escuchar" se pudiera realizar a solas, sin la presencia de un oyente, compañero o terapeuta. A pesar de lo anterior, tal posibilidad nunca se ha desarrollado tan específicamente, de modo que aún existen ciertas interrogantes acerca de si el Auto-Focusing³ es un fenómeno real, cuál es su utilidad y si es efectivo en alguna medida.

Otros cuestionamientos acerca del Auto-Focusing apuntan a conocer cuáles son las condiciones o las formas de proceder que nos pudieran ayudar a desarrollarlo, y los indicadores que nos confirmarían cuando lo estamos realizando con éxito.

Tomando en cuenta lo anterior, el presente artículo pretende ser un aporte para responder estos cuestionamientos. Para ello, complemento algunas apreciaciones desde la lectura de diversos autores especializados en esta área (Gendlin, Weiser Cornell, Hinterkopf, Leijssen, etc.) y otras extraídas desde mi propia experiencia al realizar Focusing a solas.

AUTO-FOCUSING: ¿ES POSIBLE?

En varios pasajes de su extensa obra, Eugene Gendlin, autor del descubrimiento del proceso de focusing y responsable de su desarrollo como enfoque terapéutico (1968, 1969, 1981, 1996), ha planteado la posibilidad que este proceso se pueda realizar sin la necesidad de compañía. Citando por ejemplo:

"Hasta cierto punto, el cliente puede llevar su experiencia más allá incluso cuando está solo y se responde a si mismo." (Gendlin, 1968).

¹ Atención, pensamientos, imágenes, auto-respuestas, palabras, interacción con otros, eventos, situaciones, etc.

² Conocido en la literatura especializada como "sensación sentida".

³ He decido adoptar esta expresión para distinguir el proceso de hacer focusing a solas, del proceso de hacer focusing en compañía de un oyente o acompañante.

"El proceso interno dará pasos en el contexto de la interacción. Y si no hay nadie, más vale que se interactúe con ello de una forma amigable".
(Gendlin, 1990).

Gendlin (1990) plantea que: **"Cuando nos respondemos a nosotros mismos: eso también es interacción"**. También menciona que: "la sensación sentida es el cliente del cliente", y que las respuestas de la persona hacia ésta necesitan asemejarse a las del terapeuta centrado-en-el-cliente (1983). Todas estas reflexiones nos señalan que el simple hecho de prestar atención y darse cuenta de lo interior de forma directa constituye un proceso que, *en cierta medida*, lleva la experiencia más allá.

A esta capacidad de cada persona de permanecer presente para lo que está dentro de sí misma, Weiser Cornell (1996, 2001) le llama "La Presencia del Cliente", la cual constituiría una capacidad que puede ser ejercida independiente de la presencia de otro.

Otros autores (Weiser Cornell, 1996; McGavin, 1997; Riveros, 2000; Hoffmann 2004) también se han referido al proceso de Focusing como un abordaje que puede ser auto-aplicado, habiendo expuesto esta idea con diversos niveles de desarrollo.

Todos los antecedentes anteriormente citados nos indican que el Auto-Focusing es un proceso posible, y que puede brindarnos beneficios al practicarlo.

¿CUÁNDO NOS PUEDE AYUDAR EL FOCALIZAR A SOLAS?

Son muchas las circunstancias en que el Auto-focusing nos puede resultar de ayuda. Una de las situaciones más obvias sería el encontrarse con un asunto que requiere de atención inmediata y no contar en ese momento con una persona que nos pueda acompañar y oír.

Otro momento en el que te puede ser de utilidad focalizar a solas, es cuando necesitas enfocar asuntos de tal privacidad que prefieres no compartir ese momento de conexión personal con otra persona. Nosotros sabemos que con Focusing no es necesario relatarle el oyente los detalles de la situación o problema que nos aflige actualmente y que tenemos la libertad de expresar y compartir con él sólo los sentimientos que estamos teniendo con esas situaciones. Pero no debemos desconocer que las personas tenemos la libertad de emocionar en las circunstancias que mejor nos plazca (acompañadas o solas), y que tenemos el derecho de tener toda la privacidad que mejor nos parezca. Así que en una situación de estas características el Auto-Focusing parece ideal.

Por otra parte, no creo que sea recomendable adoptar el Auto-Focusing como una forma de evitar el encuentro con otro, porque nos resulta inhibitorio o, porque nos da miedo, ya que estoy convencido que el bienestar emocional también pasa por el poder estar en contacto con los demás. Por lo tanto, desestimar la posibilidad de hacer un Focusing en compañía de otro, por temor, podría constituir el desaprovechamiento de una posibilidad de crecimiento personal, sobre todo si eres guía de Focusing o psicoterapeuta.

Respecto de las utilidades concretas de practicar el Auto-Focusing, éstas pueden ser varias: te puede ayudar a estar más cerca de ti mismo cuando te sientes extraño o ajeno a las cosas que estás viviendo. También puede ser bueno para explorar sentimientos que te será necesario esclarecer para tomar decisiones importantes. Te puede servir para reducir el estrés después de largas horas de

estudio o de trabajo, e incluso, para acompañar tus propios sueños, para develar los significados que se hallan ocultos en ellos.

Si eres terapeuta o guía de Focusing, tal vez te sea útil realizarlo antes de tus sesiones, si es que algo te está perturbando, y eso te podría facilitar el estar más presente para las personas que vas a escuchar (Leijssen, 1998).

¿RESULTA EFECTIVO EL AUTO-FOCUSING?

Esta debe ser la pregunta más habitualmente formulada cuando se plantea la posibilidad de hacer Focusing a solas. Muchas personas creen que es muy difícil sentarse y hacerle compañía a eso que sienten dentro de sí mismas y obtener un movimiento emocional real y concreto. Pero la dificultad no implica la imposibilidad.

Es muy probable que después de leer este artículo te sientas motivado e intentes hacerte Focusing a ti mismo y no suceda nada, pero aquello no es un pronóstico que la próxima vez nos puedas ir un poco más allá, y que quizás, en tu tercer intento, consigas ponerte en contacto contigo mismo de un modo mucho más profundo y revelador. ¡Así que no te desmotives!

En todo caso, no creo que sea necesario u obligatorio que tenga que suceder una gran conexión o un gran movimiento afectivo para considerar que tu Auto-Focusing ha sido productivo o beneficioso. Si puedes acompañar tu sensación sentida con la calidez suficiente y durante el tiempo necesario para que ésta se sienta acogida y deje ser molesta, perturbadora o inquietante para ti, entonces tu Auto-Focusing ha sido exitoso, sin importar que no hayas podido develar completamente el significado que había en ella, o que no pudieras comprender cabalmente cómo se relacionaba aquello con lo que es importante en tu vida.

Es fundamental que recuerdes que “no se aprende a andar en bicicleta de forma instantánea” y que seguramente, con la práctica, podrás lograr ir cada vez más profundo en tu proceso de focalizar a solas.

Si el Auto-Focusing resulta efectivo o no, es una pregunta que no se puede responder de modo general, ya que todas las personas tenemos vivencias distintas y nuestra emocionalidad marcha a ritmos diferentes. ¿Si el Auto-focusing puede resultar efectivo para ti? Eso solamente tú lo puedes responder: Intentándolo.

SUGERENCIAS PARA LOGRAR UN AUTO-FOCUSING.

Una sugerencia básica para poder realizar un Auto-Focusing es **llevarlo a cabo cuando la necesidad de hacerlo surja espontáneamente**. Quizás no sea conveniente que lo busques de forma intencional o que dispongas de un horario fijo para hacerlo; porque eso podría constituirse en una presión para realizarlo con éxito; sino que dejes que sea tu propio cuerpo y la situación las que te indiquen cuándo es el momento preciso. Por ejemplo, si te sientes ansioso o particularmente perturbado y necesitas obtener un poco de tranquilidad y la situación en la que estás te brinda un mínimo de quietud y silencio, tal vez sea el momento propicio para ponerte en un contacto más cercano e íntimo con tu sensación sentida.

No es estrictamente necesario que te encuentres completamente solo para empezar a practicarlo, también lo puedes realizar en una habitación donde haya otra persona realizando otra actividad, lo cual puede ser de alguna ayuda, ya que sentir la presencia de otro (aunque no esté centrado en ti) puede facilitar tu proceso. Si estás en casa y tu pareja o hermano (o quien sea) está en el mismo

cuarto leyendo o sentado frente al computador, de manera que sea poco probable que te interrumpa, seguramente será una buena ocasión para iniciar tu viaje.

Es importante que busques un lugar donde te sientas físicamente confortable, de modo que no haya posibilidades que experimentes incomodidad, demasiado frío o calor, o cualquier cosa que te pueda distraer. Es muy beneficioso encontrar un sitio en el cual te puedas sentar relajadamente o en el cual te puedas recostar, ya que la comodidad física puede contribuir a centrar la conciencia en el propio cuerpo (Leijssen, 1992).

Si ya te has decidido a iniciar tu Auto-Focusing, **cerrar los ojos es algo fundamental**, ya que te ayudará a no distraerte con los estímulos visuales y concentrarte más profundamente en tu cuerpo. También resulta de ayuda **tomarse un momento para respirar profundamente** (Alemany, 1988; Leijssen, 1998; Hinterkopf, 1998).

Presta atención al interior de tu cuerpo, a tu emoción corporalmente sentida, sin apresurarte a colocarle nombres o intentar explicar de qué se trata. Sencillamente chequea si ahí se siente algo agradable o desagradable, si es algo cómodo o incomodo; y por el momento, no vayas más allá de eso. Lo importante, en todo instante, es brindar a tu sensación sentida una Presencia cálida, libre de juicios y de presiones. Es bueno ir con calma.

No te frustres si no ocurre nada significativo de inmediato. Recuerda que el proceso corporal necesita de cierto tiempo, más aún si lo estamos realizando sin la ayuda de un compañero. Hay una zona de transición entre la forma usual de pensar y el estado de Focusing (Hoffmann, 2004), y es importante transitar a través de ella con bastante paciencia. Si logras mantener una atención constante y cálida sobre tu sensación sentida, es muy probable que después de unos momentos algo empiece a suceder, tal vez la sensación se aclare, deje de ser perturbadora y quizás hasta te brinde alguna nueva señal que te ayude a continuar con tu propósito.

Luego, **trata de captar cuál es la cualidad central de aquello que estás sintiendo.** ¿Es como un vacío? ¿Es algo que está estancado? ¿Se siente como algo herido, tenso, nervioso...? Una vez que emerja esa cualidad (lo cual puede venir en una palabra o imagen), **hazle saber a tu cuerpo que ya has oído cómo se siente**, como si le hablaras de forma silenciosa en tu interior: "Me doy cuenta que te sientes tenso". ¿Por qué es importante hacer esta retroalimentación? Porque el acto de reconocer el sentir de una sensación sentida es un paso esencial para crear una Relación Interna, y por lo tanto, para realizar el Focusing. (Weiser Cornell, 1995).

Si tu pensamiento interrumpe muy a menudo tu atención, no debes intentar eliminarlo, puedes permitirle que esté allí, y mejor aún, puedes chequear en tu cuerpo qué hay acerca de ese pensamiento que ha aparecido. Siempre es conveniente darle la bienvenida a aquello que surge desde la sabiduría corporal y tomarse un momento para sentirlo detenidamente (Weiser Cornell, 1994). Todo aquello que pudiera percibirse como un obstáculo, como la sensación de estar perdiendo el tiempo, la incertidumbre, una actitud crítica, etc., puede considerarse como "algo" a lo cual podría brindársele atención (Hoffmann, 2004). Esto te puede ayudar a mantener el contacto ininterrumpido con tu sensación sentida y puede producir que ésta se haga aún más clara y esté "más dispuesta a hablar".

Tampoco debes preocuparte si las imágenes que surgen de la sensación aparecen y desaparecen fugazmente. Al comienzo del Auto-Focusing es muy habitual que las primeras imágenes o palabras que aparecen no permanezcan por mucho tiempo en tu conciencia, y es recomendable que no intentes aferrarte desesperadamente a ellas, ya que si no consiguen cierta estabilidad, seguramente es porque no se trata de la imagen o la palabra precisa que tu cuerpo necesita

comunicarte, y que estos movimientos fugaces sólo sean un intento de la sensación sentida por comunicar cómo se está sintiendo exactamente. Cuando hayas permanecido el tiempo necesario junto a tu sensación sentida, la palabra o la imagen precisa se volverán estables sin necesidad que tú tengas que hacer algo, y ni siquiera tus pensamientos podrán alejarla (Gendlin, 1970, 1996).

Otra sugerencia fundamental es: **No presiones a tu sensación como si le estuvieras demandando información inmediata.** No te apresures en saber qué te pasa, porqué te sientes de aquella forma y no de otra, cómo podrías solucionar tus problemas... Ya sabemos, gracias a las enseñanzas de Ann Weiser Cornell (2001), que una actitud demandante puede interrumpir el proceso de atención corporal. En lugar de hacerte preguntas internamente, **habla suave y cordialmente a tu sensación sentida**, como haciéndole saber que la estás escuchando, que no tienes apuro y que sabrás ser paciente hasta que ella esté lista para comunicarte más: "Sigo estando aquí... siento tensión... me doy cuenta que necesitas relajarte..."

En este punto, es importante especificar y enfatizar cuales son las **actitudes básicas o necesarias para llevar a cabo un Focusing.** Para Elfie Hinterkopf (1998), las actitudes cruciales para el proceso de Focusing son: a) tener expectación hacia el devenir de nuestro sentir, b) tener paciencia con el ritmo natural de nuestro proceso, c) ser receptivos con nuestra sabiduría corporal en lugar de proceder racionalmente y, d) aceptar amistosamente cada cosa que surja como resultado de este particular acto de auto-atención. En síntesis, se trata de que seas amable con cada cosa que sientas, en todo momento.

Ahora, volvamos a tu Auto-Focusing.

Cuando tu proceso ya se haya estabilizado, o sea, cuando ya tengas una atención constante sobre una emoción corporalmente sentida, cuando tengas una palabra o una imagen estable en tu conciencia, y cuando le hayas hecho saber a tu sentimiento que ya le estás oyendo; **trata de captar con qué situación de tu vida se vincula esta sensación que ahora tienes**, qué parte de tu vida se relaciona con esta cualidad de tu sentimiento, qué situación personal o interpersonal se relaciona con esta palabra o imagen que viene a tu conciencia cuando atiendes tu sensación sentida.

Si tienes una imagen sencilla, por ejemplo, un vacío oscuro y frío que sientes en tu pecho, pon atención a cómo se siente ese vacío y seguramente, de forma espontánea, podrás saber de qué parte de tu vida se trata. Continúa haciéndole compañía a este vacío hasta que algo más surja de allí. **Intenta moverte de alguna manera**, por ejemplo, sintiendo qué es lo peor de este vacío oscuro y frío, qué hace falta para que eso se sienta de una mejor manera, etc.

Trata de aceptar incondicionalmente cada aspecto de tu experiencia, incluso a aquello que parece no aceptar otros aspectos de ti mismo. Si te asusta hallar algo doloroso, si te sientes distraído o escéptico respecto de lo que estás vivenciando, no te alejes del proceso. Sencillamente trata de reconocer, validar y acompañar a ese sentimiento. Hazle compañía a eso que teme encontrar algo doloroso, se amigable con la parte de ti que se distrae fácilmente, dale cabida a tu sentimiento de incredulidad: "Algo en mí está crítico porque estoy haciendo esto", "Una parte de mí no está segura si creer o no lo que está sucediendo", y presta atención a cómo te sientes acogiendo eso también.

Continúa prestando atención y compañía a aquel lugar de tu cuerpo donde estás sintiendo tus emociones, **cuando algo novedoso surja dale la bienvenida**, recíbelo con gratitud. Si lo que surge es algo doloroso y confuso, cuida de ello como si se tratará de una persona vulnerable. Si se trata de algo que te produce alivio, relax o bienestar, permítete a ti mismo sentirlo con más intensidad.

Ante cualquier cosa que surja o suceda, intenta nuevamente moverte de alguna manera. Chequea cómo te sientes con esto nuevo que ha surgido, presta atención para ver si algo queda pendiente, etc.

Cuando consideres que ya te sientes mejor, o que el asunto que te perturbaba ya está más claro para ti, y deseas dar término a esta íntima y especial forma de conexión personal, **agradécete a ti mismo por este tiempo que te has dedicado**, sin importar cuáles hayan sido los resultados.

UNA ANALOGÍA PARA SINTETIZAR LAS SUGERENCIAS.

Las analogías son valiosas para simplificar una explicación y para facilitar el entendimiento de lo que pretendemos transmitir. Por tal motivo, he elegido sintetizar las sugerencias que he planteado para poder llevar a cabo un Auto-Focusing, haciendo una relación entre esta actividad y una sesión de espiritismo con una Tabla Güija, aquellas que tiene impresas las letras del abecedario y que servirían para comunicarse con entes o personas fallecidas.

Lo que caracteriza una sesión de espiritismo con una Tabla Güija es básicamente lo mismo que distingue la actividad de realizar un Auto-Focusing:

1. **Hay que estar en contacto ininterrumpido con "algo" que nos permitirá llegar a saber algo más acerca de nosotros mismos:** En el caso de la Tabla Güija, hay que poner la mano de forma ininterrumpida sobre un objeto que se deslizará sobre el abecedario impreso en la tabla. En el caso del Focusing hay que poner nuestra atención de forma ininterrumpida sobre una emoción o sentimiento corporalmente sentido.
2. **Si se pierde el contacto hay que recuperarlo inmediatamente:** Si al hacer al hacer espiritismo con una Tabla Güija se nos suelta el objeto que se desliza sobre las letras, tenemos que volver a tomarlo, de lo contrario no podremos saber nada más. En el caso del Auto-Focusing, la situación es similar, si uno pierde la atención sobre la sensación sentida, uno tiene que volver a centrarse en ella, o nada significativo sucederá.
3. **Hay que tener una actitud de expectación y paciencia:** En el caso de la Tabla Güija, las letras que irán formando las palabras no aparecen de forma instantánea, sino que muy despacio; y en el Focusing ocurre lo mismo, las palabras o imágenes "usualmente surgen lentamente y sólo de unas cuantas a la vez" (Hinterkopf, 1998).
4. **Es importante tener una actitud de respeto y agradecimiento:** Cuando se hace contacto con los espíritus a través de una Tabla Güija, las personas toman una actitud de respeto y agradecimiento por la comunicación que están logrando, y en ningún caso se muestran demandantes con el alma que les contesta. En el Focusing, la actitud debe ser exactamente igual, si nos ponemos demandantes hacia nuestra sensación sentida, el proceso no se desenvolverá; si no demostramos agradecimiento por lo que nuestra sabiduría corporal nos comunica, el proceso tal vez sea sólo discreto.

Ahora que he explicitado algunas sugerencias para hacer Focusing a solas, presentaré a continuación algunos indicadores para saber cuando lo estamos haciendo realmente bien.

¿CÓMO PUEDES SABER SI TU AUTO-FOCUSING ESTÁ FUNCIONANDO?

Según Gendlin (1979) "el Focusing se encuentra exactamente en la línea entre la actividad consciente ordinaria y el lugar donde se inician los estados meditativos" y, que "este nivel (de conciencia) es accesible para cualquier persona y es muy concreto". Tomando en cuenta esto, **es posible distinguir algunos indicadores que nos señalan cuando dejamos atrás el estado de conciencia habitual y nos adentramos en otro distinto, un tanto más profundo, como lo es el estado de Focusing**. Estos indicadores nos pueden ayudar a constatar cuando nuestro Auto-Focusing está bien encaminado.

Uno de los primeros efectos, una vez que sea ha logrado mantener una atención ininterrumpida sobre la sensación sentida, es un cambio en la forma en que ésta se siente. Gendlin (1999) decía: "Comenzamos con una sensación ubicada en el estómago o pecho, en ese espacio común del cuerpo... pero luego se abre un espacio que es mucho más grande que el cuerpo mismo". Esto lo proponía como un **cambio en la percepción del espacio corporal interno**. Por ejemplo, con Focusing puedes sentir que en tu cuerpo se abre un lugar interno donde puedes atender directamente tu experiencia, o sentir incluso que aquel lugar se expande ampliando las dimensiones de tu corporalidad; y esto no es pura imaginación o una simple metáfora, sino que efectivamente se puede experimentar que el cuerpo se ensancha, abandonando sus límites estructurales y, que en este espacio es posible hallar y vivenciar todo tipo de emociones y sentimientos.

Otro indicador que tu Auto-Focusing está resultando, es que **la imagen que proviene desde la sensación sentida se percibe como muy estable**. Para entender esto mejor, podemos hacer un pequeño ejercicio. Trata, en este preciso momento, de imaginar una playa con suave oleaje, y presta atención si te es difícil imaginarla o no. Luego, trata de sentir o pensar en como te estás sintiendo en este momento de tu vida. ¿La imagen de la playa permanece en tu conciencia? Probablemente, no.

Una explicación posible para explicar el hecho que sea difícil mantener la imagen que tratabas de imaginar, es que ella proviene de un proceso puramente cognitivo, y éste es fácilmente interrumpible cuando te trasladas a otro pensamiento que emerge desde el mismo proceso. Además la imagen de la playa con suave oleaje probablemente no representa o simboliza cómo te estás sintiendo ahora mismo, de modo que al preguntarte "¿Cómo me estoy sintiendo ahora?", la imagen de la playa se interrumpe, porque ambos procesos: el imaginar algo y el darte cuenta como te sientes, sencillamente no se pueden realizar al mismo tiempo.

En cambio, **la imagen que aparece cuando estamos haciendo Focusing surge desde el Proceso Corporal y, por lo tanto podemos decir que, es una referencia directa de nuestra existencia en el mundo**, y que ella representa fielmente como nos estamos sintiendo. Ya que esta imagen surge de una especial interacción entre la experiencia corporalmente conocida y la función atencional-simbólica, y no de un proceso meramente racional, se vuelve mucho más estable (Gendlin, 1996).

Otra explicación sencilla respecto de lo anterior es que, cuando una imagen surge del proceso corporal (Gendlin, 1996), tu no la estás eligiendo deliberadamente, ni la estás forzando a permanecer en tu conciencia (como ocurre en el proceso cognitivo de imaginar), sino que sencillamente ésta emerge espontáneamente tras una crucial auto-atención sobre un significado corporal.

Es también una cualidad de las imágenes que surgen el proceso de Focusing, que resulten ser muy singulares o complejas, ya que **lo que surge del proceso**

corporal resulta ser “más creativo que cualquier cosa que la mente conciente del cliente (o del terapeuta) pueda pensar”, en un estado de conciencia habitual (Leijssen, 1998).

Acompañando a personas haciendo Focusing he oído descripciones de sensaciones sentidas, definitivamente, muy particulares. Por ejemplo:

- Un huevo que tiene una luz que se convierte en una entrada y desde la cual surgen dos caminos, uno de pasto y otro de rocas.
- Una bolita que es mitad de vidrio y mitad de goma, y que al lado parece tener un pedazo de lengua o de encía que está colgando.
- Una especie de larva que está en una cueva oscura y que respira con mucha dificultad, como si se estuviese aferrando a la vida.
- Un plato vacío que parece faltarle la comida.

Como se logra apreciar las imágenes que surgen del Focusing se pueden parecer mucho a las que aparecen en los sueños o incluso ser mucho más extrañas que ellas. Aunque, obviamente, **la excentricidad de las imágenes no es un requisito para comprobar que el proceso de Focusing está bien encaminado**, sino que es sólo una situación posible.

Un tercer indicador de estar bien encaminado en tu Auto-Focusing, es un **cambio en la percepción auditiva**. Muchas personas que realizan Focusing reportan que empiezan a escuchar de un modo distinto cuando están sumergidos en su sensación sentida. Es posible que si estás lo suficientemente “conectado” puedas escuchar todo más suavemente, como si los sonidos provinieran desde lejos, casi como si quedaras suspendido en una burbuja que te protege del ruido.

Algunas veces, cuando acompaño a personas que hacen Focusing, y me da la impresión que están bastante conectados, les pregunto deliberadamente: “¿Estás oyendo todo de un modo distinto?”, y la respuesta en la mayoría de los casos es “Sí”. De modo que si estás haciendo Focusing a solas y empiezas a escuchar todo de un modo diferente, seguramente lo estás haciendo bien.

Otro indicador que tu Focusing está dando o ha dado resultados, al percibir **cambios en tu percepción visual**. Si la conexión ha sido profunda y has quedado en ese estado que es distinto de la vigilia habitual, al abrir los ojos puedes percibir algunos cambios, quizás sientas que todo luce con un aire fresco y renovado, o bien, puedes percibir que ves todo con mayor claridad. Un amigo mío me contaba que en una ocasión, tras realizar Focusing, su visión cambió como si de estar viendo televisión en un apartamento viejo y antiguo, hubiese pasado a ver TV en un apartamento moderno con pantalla líquida. Es casi como si el estado interior de claridad y tranquilidad se proyectara a la situación exterior.

Por otra parte, independiente de si has experimentado o no cambios en tu percepción visual o auditiva, **el indicador más claro que has realizado tu Auto-Focusing con éxito es tu propio sentir respecto de la emoción que tenías inicialmente**. Si estabas tenso, ansioso, o con temor, y esa emoción ha cambiado positivamente: te has relajado, te sientes en paz, o algo similar; o bien, si ya sabes qué era eso que te estaba incomodando, o has aprendido algo más acerca de ti mismo, entonces tu Auto-Focusing ha dado resultados.

Finalmente, un último indicador de éxito al hacer Focusing a solas, es haber experimentado **cambios en la percepción del tiempo**. “El tiempo es diferente en focusing. Un minuto de estar con una sensación sentida corporalmente puede ser un momento muy, muy largo” (Gendlin, 1999), o viceversa, una hora de estar con una

sensación sentida puede ser percibida como un momento muy breve. Así que si miras tu reloj, y te sorprendes de alguna manera por la velocidad en la que ha transcurrido el tiempo, no te quepa dudas que tu viaje ha sido real.

Es fácil comprender porqué se producen todos los cambios que he citado en este apartado, sobre todo los que se relacionan con la percepción, si nos remitimos a la lectura de la Teoría Experiencial. Gendlin (1970) escribía acerca de esto: **"La dimensión sentida de la experiencia que es prelógica... funciona de forma importante en lo que pensamos, percibimos y en cómo nos comportamos"**. Esto quiere decir que cuando experimentamos un cambio en la dimensión sentida de la experiencia, en lo implícito, en la sensación sentida; es nuestro cuerpo el que ha cambiado. Y ya que es a través del cuerpo que percibimos, emocionamos, pensamos y hacemos, es natural que todas esas áreas de la experiencia se vean positivamente alteradas, cuando nuestro cuerpo ha llevado su significado *más allá*.

UN VIAJE PERSONAL

El relato que leerán a continuación corresponde a la ocasión en que me he sentido más profundamente conectado al hacer Focusing a solas (hasta ahora). Espero que les sirva de aliento para que intenten su propio Auto-Focusing.

"Me encuentro en casa de mi pareja. Ella está en la mesa leyendo y viendo televisión, yo estoy recostado cerca, y estoy muy ansioso. Tengo una sensación muy perturbadora en mi pecho y necesito con urgencia sentirme en paz, relajarme, hallar algo apaciguador.

Ya que mi pareja está en silencio, decido aprovechar el momento para volcarme sobre mi mismo. Entonces cierro los ojos y me dedico a sentir... Al comienzo, nada dentro de mi es claro y todo lo que se me aparece se va rápidamente, así que le empiezo hablar a mi sensación sentida, le digo que estoy escuchando, que puede hablarme. Cuando hago esto, la sensación parece hacerse un poco menos molesta y empieza a ampliarse. Probablemente hayan pasado cinco minutos.

De repente, empiezo a experimentar un leve mareo y siento que mi cuerpo se balancea como una hoja que cae de un árbol en otoño; esto me da la impresión que he traspasado cierto umbral...

... Sin previo aviso surge una imagen: Una playa opaca, un mar sin oleaje, un día nublado. No hay personas, no hay aves, no hay olas. No hay movimiento, pero si hay tristeza y mucha.

Le hago compañía a esta playa para ver si surge algo más, pero nada ocurre. Trato de buscar algo de vida, quizás un pez o un pájaro, pero no hay nada. Entonces, me doy cuenta que al buscar algo más le estoy demandando a mi sensación sentida que sea otra cosa distinta a lo que es. No la estoy aceptando. Así que sólo me dedico a permanecer junto a la imagen y paulatinamente mi atención se dirige hacia ese mar sin olas que está dentro de mí.

Después de unos momentos, quizás a los diez minutos, empiezo a sentir que la imagen de esta playa se amplía considerablemente y mi sensación corporal también cambia, ahora está bastante más relajada. Cuando esto ocurre, me doy cuenta que ese mar quieto es un lugar en mí que necesita no moverse, que necesita que no le pidan o exijan cosas, porque se siente herido y cansado. Ese mar inmóvil necesita descansar, necesita silencio.

Dentro de unos instantes, logro darme cuenta de qué asunto de mi vida se trata e inmediatamente comprendo que he estado siendo severo conmigo mismo, que me he estado forzando a estar bien respecto de un asunto que necesita tiempo para sanarse, y saber esto me trae una suave tranquilidad y mi sensación vuelve a cambiar, vuelve a ampliarse.

Cuando llego a este punto, me siento tan sorprendido por lo que estoy experimentando que le empiezo a relatar a mi compañera lo que estoy sintiendo, y no se si me está prestando atención, porque, por suerte, no me contesta nada y continúa en absoluto silencio. Le comento que estoy escuchando de un modo muy distinto al habitual, como si los sonidos vinieran con un bálsamo. Luego, le digo que a pesar que sé que estoy en una habitación, siento que mi cuerpo está en un escenario mucho más amplio. Después empiezo a sentir que mi cuerpo se ha ampliado y que de hecho es tan grande como aquella playa que estoy VI-VIENDO en mí. (Puede que hayan transcurrido 10 minutos más).

Cuando le comento esto último, empiezo a sonreír de la sorpresa, y siento que mi sonrisa es tan extensa como la arena de aquella inmensa playa!, y al instante, comienzo a sentir que junto a ese mar quieto hay una Compañía... es poco clara al principio, luego siento que es invisible pero aún la puedo sentir, quizás sea una Presencia gigante y sabia que está resguardando este mar que necesita tiempo para volver a ponerse en movimiento.

Me pregunto qué es esa Presencia: ¿Es una parte de mí?, ¿es algo que tengo que descubrir ahora?, ¿es amor?, ¿es Dios?... Al final nunca lo supe. Lo que si pude saber es que aquella Presencia era una señal que aquella parte de mí que estaba herida y cansada, ahora estaba un poco mejor, porque tiene a alguien que la cuide.

¿Y yo? Ya me estoy sintiendo mucho más tranquilo y con un poco más de paz...

... ¿Habrá pasado media hora?"

REFLEXIONES FINALES

El Auto-Focusing puede constituir una importante herramienta para el desarrollo personal y que puede ser utilizada por cualquier persona que tenga la disposición, la voluntad y la paciencia para permanecer en una atención constante, silenciosa y calida sobre sí misma.

Considero también que la auto-focalización puede constituirse en una herramienta de auto-aprendizaje para personas que se están formando como guías de Focusing y que aún no han tenido la experiencia (o han tenido muy poca) de estar en contacto directo con otra persona, compañero o cliente; ya que de esta manera estarían interiorizando su instrucción de un modo más experiencial que conceptual, lo cual siempre resulta de gran beneficio.

Finalmente, es importante destacar que, al considerar la posibilidad del Auto-Focusing, no debemos desestimar la importancia y la trascendencia del encuentro existencial con el Otro, ya que es en este encuentro donde emergen con mayor fuerza las potencialidades, riquezas y bondades del ser humano.

"La presencia humana sigue siendo más poderosa" (Gendlin, 1990).

SUGERENCIAS PARA REALIZAR UN AUTO-FOCUSING.

1. Llévelo a cabo cuando la necesidad de hacerlo surja espontáneamente.
2. Recuerda: No es necesario que te encuentres solo para realizarlo.
3. Busca un lugar donde te sientas físicamente cómodo.
4. Cierra los ojos.
5. Respira profundamente.
6. Presta atención al interior de tu cuerpo.
7. No te frustres si no ocurre nada significativo de inmediato.
8. Trata de captar, en una palabra o imagen, aquello que estás sintiendo.
9. Cuando tengas esa palabra o imagen, hazle saber a tu cuerpo que ya has oído como se siente.
10. Si tu pensamiento te interrumpe, deja que esté allí y chequea en tu cuerpo cómo se siente.
11. Si las imágenes que surgen aparecen y desaparecen fugazmente, deja que el proceso se ajuste naturalmente.
12. No seas demandante con tu sensación sentida.
13. Háblale interiormente con suavidad y cordialidad.
14. Trata de captar con qué situación de tu vida se vincula la sensación.
15. Intenta moverte de alguna manera. Por ejemplo: *"¿Qué es lo peor de esto que siento acerca de esta situación?"*
16. Trata de aceptar incondicionalmente cada aspecto de tu experiencia, incluso a aquello que parece no aceptar otros aspectos de ti mismo.
17. Cuando algo novedoso surja dale la bienvenida, recíbelo con gratitud.
18. Intenta nuevamente moverte de alguna forma. Por ejemplo: *"¿Cómo me siento ahora con esto nuevo que ha surgido?"*.
19. Cuando quieras terminar, agradécete a ti mismo por este tiempo que te has dedicado.

BIBLIOGRAFÍA.

Alemaný, Carlos. (1988) "Despejar un Espacio en Focusing". Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista. Nº 23-24. pp. 69-82.

Gendlin, Eugene. (1968). "The Experiential Response". En "Use of interpretation in Treatment". E. Hammer (Ed.) pp. 208-227. Traducido al español por L. Robles (2006) "La Respuesta Experiencial", disponible en www.focusingexperiencial.blogspot.com

Gendlin, Eugene (1969). "Focusing". En "Psicoterapia Experiencial y Focusing: La aportación de Eugene Gendlin". Editado por Carlos Alemany, 1997. pp. 109-124.

Gendlin, Eugene (1970). "La Significatividad del Significado Sentido". En "Psicoterapia Experiencial y Focusing: La aportación de Eugene Gendlin". Editado por Carlos Alemany, 1997. pp. 131-136.

Gendlin, Eugene. (1970). "El Uso de la Imaginación en el Focusing Experiencial". En "Psicoterapia Experiencial y Focusing: La aportación de Eugene Gendlin". Editado por Carlos Alemany, 1997. pp. 125-130.

Gendlin, Eugene. (1979). "Algunas Sugerencias Sobre Focusing y Meditación". En "Psicoterapia Experiencial y Focusing: La aportación de Eugene Gendlin". Editado por Carlos Alemany, 1997. pp. 209-212.

Gendlin, Eugene. (1981). "Focusing". Traducido al español por J. Jiménez; revisión técnica de C. Alemany (1983) "Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal". Ediciones Mensajero. Bilbao- España.

Gendlin, Eugene (1983). "El Cliente del Cliente: La Vertiente del 'Darse Cuenta". En "Psicoterapia Experiencial y Focusing: La aportación de Eugene Gendlin". Editado por Carlos Alemany, 1997. pp. 279-290.

Gendlin, Eugene. (1990). "Los Pasos del Proceso Psicoterapéutico: Cómo surgen y cómo ayudarles a que surjan". En "Psicoterapia Experiencial y Focusing: La aportación de Eugene Gendlin". Editado por Carlos Alemany, 1997. pp. 393-409.

Gendlin, Eugene. (1996). "Focusing-Oriented Psychotherapy". Traducido al español: Gendlin (1999) "El Focusing en Psicoterapia: Manual del método experiencial". Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Gendlin, Eugene (1999). "Un Auto-filosófico Para Focusers: Modelo 1999". Preparado para la 11a Conferencia Internacional de Focusing, Kempenfelt Bay, Mayo 6 de 1999. www.focusing.org

Hinterkopf, Elfie. (1998). "Integrating Spirituality in Counseling: A manual for using the experiential focusing method". American Counseling Association.

Hoffmann, Kay (2004). "Solo Focusing". En www.focusing.com.uk

Klagsbrun, Joan. (2001). "Listening and Focusing: Holistic health care tools for nurses". En www.focusing.org

Leijssen, Mia. (1992). "Experiential Focusing Through Drawing". The Folio: a Journal for Focusing and Experiential. Traducido al español por D. Domínguez y L. Robles

(2006). "Focusing Experiencial a través del dibujo", disponible en www.focusingexperiencial.blogspot.com

Leijssen, Mia. (1998) "Focusing Microprocesses". En "Experiential Psychotherapy". Guildford Press. Traducido al español por L. Robles (2006) "Los Microprocesos del Focusing", disponible en www.focusingexperiencial.blogspot.com

Leijssen, Mia. (2004). "Focusing-Oriented Dream Work". En R. I. Rosner, W. J. Lyddon, & A. Freeman (Eds.), *Cognitive therapy and dreams*. New York: Springer Publishing Company. pp. 137-160.

McGavin, Barbara. (1997). "Focusing With Small Physical Ailments". *The Focusing Connection*. Traducido al español por L. Robles (2006) "Focusing con pequeñas molestias físicas". Ambas versiones disponibles en www.focusingresources.com

Riveros, Edgardo. (2000). "El Nuevo Paradigma del Experiencing". Lom Ediciones. Santiago. Chile.

Weiser Cornell, Ann. (1994). "The Radical Acceptance of Everything". *The Focusing Connection*. Traducido al español por L. Robles (2006) "La Aceptación Radical de Todo". Ambas versiones disponibles en www.focusingresources.com

Weiser Cornell, Ann. (1995). "Relationship = Distance + Connection: Comparison of Inner Relationship Techniques to Finding Distance Techniques in Focusing". *The Focusing Connection*. Traducido al español por L. Robles (2006) "Relación = Distancia + Conexión: Una Comparación Entre las Técnicas de Relación Interna y las Técnicas de Distanciamiento en Focusing". Ambas versiones disponibles en www.focusingresources.com

Weiser Cornell, A. (1996). *The power of focusing: A practical guide to emotional self-healing*. Oakland, California: New Harbinger. Traducido al español (1999), "El Poder del Focusing: Una guía de auto-exploración emocional", Ed. Obelisco, Barcelona.

Weiser Cornell, Ann. (2001). "El Poder de Escuchar". Trabajo presentado en la Conferencia Internacional de Focusing. Shannon, Irlanda.

Weiser Cornell, Ann. (2001). "Questioning Questions". *The Focusing Connection*. Traducido al español por L. Robles (2006) "Cuestionando las Preguntas". Ambas versiones disponibles en www.focusingresources.com

(*) **Luis Robles Campos.**

Psicólogo - Universidad de Tarapacá. Arica - Chile.
Focusing Trainer Acreditado - Focusing Institute, New York.
luisrobles1977@gmail.com