

¿Qué (no) es *focusing* y para qué (no) sirve? A enfocar se aprende enfocando

En el siguiente artículo breve, lejos de realizar una reflexión cabal y precisa, mi ambición es mucho más sencilla. Pretendo describir someramente, para los(as) lectores(as) que escuchan este término y se acercan a él por primera vez, por un lado; lo que (no) es el *focusing* y; por otro lado, para que (no) sirva¹.

Palabras claves: proceso, técnica, sensación–sentida (o *felt–sense*), cuerpo sentido, lenguaje de presencia.

▪ ¿Qué sí es *focusing*?²

Etimológicamente el vocablo *focusing* es un anglicismo, creado por su mismo mentor el maestro y polímata austríaco nacionalizado americano *Eugene T. Gendlin* (1926–2017), que sencillamente significa ‘focalizar’ (= enfocar, poner bajo el foco) en el propio cuerpo interiormente sentido. Este mismo vocablo, su creador, lo utilizó por primera vez en su artículo homónimo (*Focusing*, 1969).

Descendiendo al orden ‘práctico’, para que lo entendamos todos(as), básicamente *focusing* es un modo de relacionarnos con ‘todo eso’ (= distintos aspectos internos) que está sucediendo o aconteciendo en tu ‘espacio interno’; es decir, ese lugar de tu propio cuerpo y, más concretamente, esa parte central de tu propio tórax (que va desde la garganta pasando por el pecho, el estómago hasta el abdomen bajo), en el mismo instante que estás atravesando tu propia experiencia de enfocar.

A continuación, desde este mismo orden práctico, ilustraré lo que es *focusing* con el siguiente ejemplo:

Vengo con una semana complicada en muchos asuntos y ámbitos (= *experiencing*) que siento que atraviesan mi propia existencia en mi presente y en este momento me encuentro al teléfono con un ser querido que se encuentra lejos geográficamente y; más aún, sé que no lo veré en un plazo mediano de tiempo. Finalizada la conversación telefónica siento una especie de ‘pesadez’ en mi pecho, cerca de mi corazón. Me tomo unos minutos en el sillón e intento hacerle un espacio a esa pesadez y relacionarme con ella llevándole mi atención a ella. Luego, simplemente permanezco y la acompaño en silencio durante un breve momento. Siento interiormente en mi propio cuerpo que esa sensación va lentamente desapareciendo (*carring fowers*), hasta que experimento un cambio corporal e interiormente sentido (= *body shift*) y comienzo a sentir interiormente una sensación interior de ‘liviandad’ (= *felt–sense*).

Exactamente esto mismo es *focusing* y; a la par, existen muchos otros ejemplos que podrían ilustrarlo cabalmente. Acto seguido, desde otras perspectivas, profundizaré un poco más acerca de lo que es esta herramienta corporalmente sentida.

Desde el doble orden ‘filosófico’ y ‘terapéutico’, según su mismo creador, el enfoque corporal es un



Focusing como 'proceso'

‘proceso’ y una ‘técnica’ (corporal) respectivamente. Es decir, es ambas cosas a la vez. Es un ‘proceso’, en el sentido, activo, dinámico, de enfocar, focalizar y/o poner bajo el foco determinadas sensaciones y/o sentimientos – y por extensión ‘todos esos’ aspectos internos– alojados en la zona ‘limítrofe’ entre lo consciente y lo inconsciente. Y es una ‘técnica’, en el sentido, que permite descubrir



Focusing como 'técnica'

‘paso a paso’ (= *acompassar*) los significados implícitos de nuestra propia experiencia y cambiar al unísono con ella. En efecto, siempre atendiendo a todo ello *en* nuestro

¹ Al respecto, es necesario realizar la siguiente aclaración metodológica. El lector se encontrará con numerosos vocablos que pertenecen al denominado ‘lenguaje de presencia’. Por un lado, la mayoría de aquellos fueron creados y utilizados por el mismo *Gendlin* (*experiencing*, *felt–sense*, *carring fower*, etc.) y; por otro lado, otros términos (‘todo eso ahí’, ‘algo ahí’, etc.) fueron creados por la americana especialista en lingüística *Ann Weiser Cornell* quien fue discípula del mismo *Gendlin* y creadora del lenguaje de presencia. Cf. A. WEISER CORNELL, *El poder del focusing*, Obelisco, Barcelona, 1999, 1–168.

² En relación a *focusing* existen tres conceptos subyacentes y que, por ende, constituyen toda la base teórica del *focusing*. A saber, el ‘*experiencing* y la creación de significado’ (*Experiencing and the creation of meaning*, 1962); el ‘modelo de proceso’ (*A Process Model*, 1997), la filosofía de ‘lo implícito’ (*Ibid.*).

propio registro corporal. (E. Gendlin, *Focusing*, 1978). Al respecto, es necesario enfatizar que este modo particular de focalizar difiere de la atención ‘normal’ que, a menudo, solemos estar acostumbrados y prestamos a nuestros sentimientos, etc.

Desde el orden de la ‘experiencia’, prestemos atención a la siguiente similitud y a la diferencia tan peculiar que existe entre *focusing* y la psicoterapia experiencial y que mencionaré a continuación. Podemos afirmar que el enfoque corporal pertenece a la psicoterapia experiencial –que a su vez abreva en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) cuyo mentor es el psicoterapeuta americano Carl Rogers (1902–1987)– y; en efecto, utiliza las tres ‘actitudes’ de parte del terapeuta –‘congruencia’, ‘aceptación positiva incondicional’ y ‘comprensión empática’– tan necesarias en la interacción con el otro (dimensión ‘interpersonal’). Luego, el mismo Gendlin básicamente lo aplicó –profundizando y ampliándolo– a la relación de la persona consigo misma (dimensión ‘intrapersonal’) para acceder al *experiencing*. Según el mismo Gendlin, identificó de la siguiente manera el *experiencing*:

“el proceso de interacción permanente entre sentimientos y símbolos –palabras, pensamientos, otras personas, acontecimientos de la propia existencia y demás aspectos– que ocurre en el presente inmediato y puede ser referido directamente por el mismo individuo como dato sentido en su mismo campo fenoménico”³.

Nuestro *experiencing*, trascendiendo nuestra mera conceptualización, nos guía a nuestros significados implícitos que son ‘organísmicos’ y ‘pre-conceptuales’. Así pues, profundizando en este mismo territorio de la ‘experiencia’, podríamos indicar que esta herramienta es un ‘modelo experiencial’ que nos permite acceder a nuestra propia sabiduría orgánica interior, a través de la conexión con nuestro propio cuerpo sentido y; por ende, desde dentro de él. Eso permite que emerja una ‘sensación–con–significado–corporal’ o una ‘sensación–corporalmente–sentida’ (= *felt–sense*); es decir, una sensación de ‘globalidad’ y/o de ‘totalidad’ que surge desde dentro con respecto a un acontecimiento que esté vivenciando la persona y; a la que se le hace espacio y se la acompaña con una actitud amable y (sanamente) curiosa. A través de este proceso es posible acceder a significados personales profundos y a una transformación interna desde la propia vivencia corporalmente sentida. Al respecto, el mismo maestro Gendlin enfatizó lo siguiente:

“tu cuerpo sabe la dirección de la curación –salud– y de la vida. Si tomas el tiempo para escucharlo con la técnica del enfoque te proporcionará los pasos en la dirección debida”⁴.

Incluso, en *focusing*, la atención corporal es ‘crucial’ y, como subrayó el mismo Gendlin, respecto de la misma *felt–sense*:

“que surge desde adentro nos permite trabajar, no con orientaciones teóricas (aunque pertenezcamos a ellas), no con procedimientos fijos (aunque podamos conocer dos o tres para cada vía de entrada), no con las vías de entrada (aunque nos familiaricemos con cada vía de entrada como tal), ni siquiera con la sensación–sentida (aunque esta pueda traer cambios y servir de punto de unión entre las distintas vías de entradas), sino siempre con la persona que está frente a nosotros”⁵.

Y, tal vez, desde una perspectiva más amplia, para muchas personas esta práctica corporalmente sentida es una herramienta para lo cotidiano, un estilo, un modo e incluso una práctica filosófica de vida⁶.

³ Cf. E. GENDLIN, *Experiencing and the creation of meaning*, 1962. Al respecto, el terapeuta y facilitador de *focusing* Edgardo Rivero, de gran trayectoria, utiliza cabalmente tanto la metáfora de la ‘carretera’ para ilustrar lo que es el *experiencing* y, con motivo de un accidente de tránsito, el ‘desvío’ de los autos para indicar lo que es concretamente la experiencia de *focusing*. El *experiencing* es la misma carretera –dónde permanentemente circulan vehículos– y eventualmente sucede un accidente y; en efecto, se desvía el tránsito prestándosele atención a ese suceso/acontecimiento y esto mismo sería la experiencia de *focusing* y; no obstante, los autos continúan circulando a otra velocidad o ritmo (*experiencing*), en la misma carretera. Cf. E. RIVERO AEDO – G. RIVERO AEDO, *El fenómeno focusing: nuevas aplicaciones y la diversidad de la sensación sentida*, GRA, Santiago de Chile, 2023, 1–200.

⁴ E. GENDLIN, *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, Bilbao, 2022¹⁰, 1–230, 116. No obstante, es muy importante tener muy en claro la diferencia entre la terapia a secas, de una psicoterapia experiencial y de los efectos terapéuticos concretamente de este modelo experiencial.

⁵ E. GENDLIN, *El focusing en psicoterapia*, Paidós, Barcelona, 2011, 1–441, 96.

⁶ Al respecto, como decíamos arriba del presente artículo, en rigor sin ser una terapia estrictamente este abordaje corporal forma parte de la denominada ‘tercera generación’ de la psicología denominada ‘humanista’ (s. XX). El interés, de estas, está en la misma ‘subjetividad’ o ‘vivencia’ del consultante. Es decir, ‘como’ esa persona está atravesando su propia experiencia. Igualmente, el mismo *mindfulness* es considerado otra de las terapias de esta misma generación.

▪ ¿Qué no es *focusing*?

Grosso modo, *focusing* podría confundirse erróneamente con las siguientes herramientas usualmente comunes y vigentes.

En rigor, este abordaje corporal no es una ‘terapia’ y; sin embargo, tiene ‘efectos’ terapéuticos. Es decir, este abordaje corporalmente sentido es una técnica y/o herramienta terapéutica. Esto, en el sentido que nos permite entrar y permanecer en contacto con nuestra sabiduría corporal organísmica que siempre está orientada hacia nuestra propia salud y hacia nuestra propia vida.

Estrictamente, *focusing* no es meditación. Existen infinitos modos de concebir y practicar meditación, según las diversas tradiciones religiosas milenarias, que escapa a los fines de este breve artículo. Concretamente, en la meditación cristiana católica el sujeto (centro) es Dios mismo. Por el contrario, en la práctica de esta técnica el centro es la misma persona y, más ajustadamente, su ‘espacio interno’ y, ‘todo eso’ que allí está ocurriendo en el mismo instante que el *focuser* (= la misma persona que está siendo acompañada) está atravesando la misma experiencia.

Rigurosamente, *focusing* no es *mindfulness*. Básicamente, abrevando en las tradiciones budistas y adaptadas a nuestros contextos seculares y terapéuticos contemporáneos vigentes, el *mindfulness* es la práctica de la ‘atención plena’, con una actitud de aceptación y sin juicio, de ‘todo eso’ en el presente de la misma práctica. Concretamente, el escritor y místico español Pablo d’Ors considera que el *mindfulness* esencialmente tiene como objetivo la ‘higiene mental’. En efecto, el *mindfulness* busca desarrollar una mayor consciencia del momento presente, simplemente ‘observando’ los pensamientos, las emociones y las sensaciones sin identificarse con ninguna de ellas. No obstante, ambas prácticas podrían perfectamente establecer una ‘relación’ (= *crossing*) y complementarse armoniosamente. Mientras que, por un lado, el *mindfulness* básicamente abona la experiencia y nos entrena en una consciencia de presencia y aceptación; por otro lado, este enfoque corporal facilita el contacto profundo y desciende a niveles mucho más profundos hasta la misma sabiduría interna del propio cuerpo (= plano o dimensión organísmica) para promover cambios significativos y genuinos en vista a la salud, la vida y, más aún, la propia abundancia⁷.

Ajustadamente, este enfoque corporal interiormente sentido no es un método y, sin embargo, se necesita de una ‘metodología’ en pos de que sea pedagógico; es decir, ‘enseñable’ y ‘aprendible’ para las personas.

▪ ¿Para qué sirve el *focusing*?

En primer lugar, desde *focusing* se acompaña ‘todo eso’ que la persona está atravesando interiormente sentido en el mismo momento que está realizando la misma experiencia. En segundo lugar, este abordaje corporal sentido interiormente es ‘potencializador’. Este rasgo sucede en dos sentidos. Por un lado, potencia cualquier otro tipo de abordaje, para la misma persona que está enfocando, ya que la ‘sensación–con–significado–corporal’ o ‘sensación–corporalmente–sentida’ (= *felt–sense*), es la máxima autoridad a seguir ante cualquiera introspección personal⁸. Por otro lado, es potenciador de cualquier otra disciplina que el terapeuta aplique. En este mismo sentido, personalmente como facilitador, suelo realizar ciertos *crossing* entre ‘*focusing*–eneagrama’, ‘*focusing*–biodescodificación’, ‘*focusing*–acompañamiento psico–espiritual’, ‘*focusing*–constelaciones sistémicas familiares’. Igualmente, este enfoque potencia cualquier otro tipo de abordaje (psico)terapéutico (*Gestalt*, Psicodrama, *Role–playing*, etc.).

Descendiendo al plano práctico, según el mismo *Gendlin*, a menudo en las psicoterapias existen dos puntos muertos principalmente. El primero, acontece cuando aquellas acontecen basándose únicamente en las interpretaciones y las inferencias de corte cognitivas careciendo de un proceso experiencial. El segundo,

⁷ En general, en Occidente prevalece la perspectiva biologicista que prioriza los aspectos meramente físicos y; así pues, básicamente considera que la salud es sinónimo de ausencia de enfermedad. Esta perspectiva se puede aplicar tanto a la ‘sexualidad’, como a la ‘salud mental’ e incluso al mismo ‘cuerpo’ humano.

⁸ Al respecto, hay que distinguir entre los siguientes conceptos distintos e igualmente relacionados. A saber, entre una ‘introspección’ (proceso de autoobservación, reflexión y comprensión interna donde la persona explora sus propios pensamientos, emociones, conductas y experiencias), de una ‘comprensión profunda’ (razonamiento cabal y adecuado de un determinado aspecto, situación o experiencia personal), de un ‘in–shigt’ (básicamente, desde el enfoque psicoanalítico es hacer consciente lo inconsciente) y de una ‘toma de consciencia’ (implica reconocer e integrar nuestras propias experiencias personales). Cf. S. VALDIVIESO – C. RAMÍREZ, *El insight en psicoanálisis y sus dimensiones*, [en línea] <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000400009> [acceso: 4 Mayo, 2023].

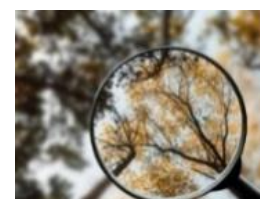
sucede cuando se expresan emociones muy concretas (miedo, rabia, enojo, ira, alegría, gozo, etc.) y estas se repiten indefinidamente (= proceso catártico). En efecto, este enfoque corporal como proceso y técnica es un abordaje perfecto para estas dos situaciones. Concretamente, a través de la *felt-sense* me permite gestionar adecuadamente estos dos puntos muertos.

▪ ¿Para qué no sirve el *focusing*?

En rigor, esta técnica corporal interiormente sentida no es un proceso de hablarse uno a sí mismo; no es un proceso analítico; no es una ‘mera’ sensación corporal (frío, calor, enojo, alegría, etc.); no es solo ponerse en contacto con las sensaciones de tus entrañas. En otras palabras, este proceso y técnica corporal no responde a las clásicas preguntas del ‘qué’, ‘por qué’ y ‘para qué’ que son de corte analíticas. Y, en este sentido, este enfoque corporal interiormente sentido no juzga, no interpreta, no aconseja y no necesita entender lo que el mismo *focuser* está compartiendo⁹.

Reflexiones finales

Ya finalizando, sencillamente, a enfocar se aprende pasando algún tiempo con ‘todo eso’ corporalmente sentido –aunque, a menudo, al comienzo es un tanto confuso– hasta que ‘todo eso’ entra en tu propio foco y; así, aprendes a relacionarte, no ‘acerca de’ lo que te pasa, sino ‘desde’ todo eso mismo que te está pasando en el preciso instante en el cual estás enfocando (siempre en el ‘presente’); es decir, relacionándote desde tu propia experiencia directa corporalmente sentida, que siempre es más compleja y que; en efecto, puede conducirnos a una serie de cambios internos que parecían imposibles si nos ceñiríamos al mero concepto.



Focalizar, enfocar

En otras palabras, el enfoque corporal empieza en el espacio común de la silla y de mi propio cuerpo sentado en ella y, más concretamente, acontece ahí adentro de mi espacio interno (de lo contrario, si no es allí mismo no es *focusing*) y comienza con ese ‘uuhgg’ o con ese ‘jaaaaahhhh!’ corporal solo que; a menudo, no estamos habituados a explorarlos. No obstante, sí es posible hacerlo por medio del ‘lenguaje de presencia’ que nos permite entrar y permanecer en contacto con todo eso ahí adentro en el mismo instante que está ocurriendo y; en efecto, descubrir muchos otros aspectos y/o significados internos personales a partir de aquellos.

No obstante, si no quedó claro que este modo concreto de relacionarte con tu cuerpo sentido interiormente, después de tu lectura, te invito hacer tu propia experiencia (...) tal vez quieras hacer una pausa (...), tomarte un tiempo, y ponerte cómodo(a) allí en tu silla (... ..), tal vez quieras tomar contacto con tu respiración (... ..) y los apoyos de tus pies como se sienten en el contacto con el piso (...), te invito hacerle un espacio a ‘todo eso’ que estás sintiendo en este preciso instante ahí adentro de tu espacio interno (... ..), te invito a que le hagas notar a todo eso que lo estás sintiendo y estás llevando allí tu atención amorosa (... ..), ahora te invito hacer una pausa y acompañar todo eso (... ..), tal vez, quieras notar que sensación de ‘globalidad’ está surgiendo de estar acompañando todo eso (...).

Esto mismo es *focusing* y, en efecto, a enfocar se aprende enfocando y; por esto mismo, *Gendlin* enfatizó: “un paso en el cuerpo, vale más que mil pasos en la mente”¹⁰.

Darío Villarreal
Focusing Trainer (ACAF Arg. TIFI NYC)

Mg. en Teología
Mg. en Filosofía, Religión y Culturas Contemporáneas
Lic. en Teología
Lic. en Ciencias Religiosas
Diplomado en Acompañamiento Pisco-Histórico Espiritual
Facilitador profesional en Eneagrama
Diplomado en Biodecodificación Cuerpo Mente Alma
Diplomado en Medicina Cuerpo Mente Alma (Nivel I)
Comunicador en los Órdenes del Amor

Argentina, Córdoba, Abril 2025

⁹ Cf. E. GENDLIN, *Focusing*, 103–108.

¹⁰ Cf. GENDLIN, *El focusing en psicoterapia*, Paidós, Barcelona, 2011, 1–441, 105.