

marta stapert - eric verliefde

Focusing con niños

**el arte de comunicarse con los niños
y los adolescentes en el colegio y en casa**



Desclée De Brouwer

Índice

Palabras de la autora a la edición española	13
Prólogo a la edición española	15
Prefacio	19
Prólogo: ¿Qué es el focusing?	25
La sabiduría de nuestro cuerpo	26
El significado interno	29
El diálogo interior	31
Capítulo 1 • La importancia del focusing	35
Introducción	36
El yo comienza por el cuerpo	36
Ventajas para los profesores	40
Ventajas para los niños	42
Capítulo 2 • La relación de los niños con el focusing	45
El papel del adulto	47
Lo que los niños aprenden a través del focusing	50
Tomar contacto con la sensación sentida	50
Aceptar los sentimientos difíciles	51
Expresar las emociones	52
Aprender a autorregular los sentimientos	55
Aumentar la concentración	56
Los niños aprenden a conocerse mejor a sí mismos	56

El focusing en las diferentes edades	57
Infantes	57
Niños de 2 a 6 años	57
Niños de 6 a 12 años	59
Adolescentes de 12 a 16 años	63
Capítulo 3 • Enseñar focusing a un niño individualmente	67
Describir el focusing	68
Acompañar al niño	71
Visión general de cómo acompañar: los distintos pasos	73
Ejemplo completo	79
Capítulo 4 • Enseñar focusing a nivel grupal	83
Visión general de los pasos del aprendizaje	84
Preparación	85
Los pasos del aprendizaje en un programa grupal completo	86
A. Desarrollar la conciencia sensorial de nuestro cuerpo	86
B. Llevar la atención hacia el interior	88
C. Acoger amigablemente lo que venga (o rastrear el problema)	89
D. Crear un lugar seguro	90
E. Utilizar la imaginación para descubrir una sensación sentida, y permanecer con ella	91
F. Expresar y dibujar la sensación sentida a través de la imaginación	92
G. Relacionar las experiencias agradables con la sensación sentida	94
H. Relacionar las experiencias difíciles con la sensación sentida	95
I. Permanecer con la sensación sentida para que ésta pueda desplegarse	97
J. Acoger el cambio	99

Capítulo 5 • Detalles importantes	101
Despejar un espacio	101
Despejar un espacio, paso a paso	103
El efecto de despejar un espacio.....	106
Enseñar a los niños a reflejarse mutuamente	106
Consejos prácticos	108
A. Conservar los dibujos de los niños.....	108
B. Acabar primero y hablar después.....	109
C. Cuando los niños no quieren o no les dejan participar ..	112
D. Cuando no aparece nada	112
E. Cuando los niños se molestan unos a otros	113
F. Cuando más de un niño se pone a llorar al mismo tiempo.....	114
 Capítulo 6 • Aplicaciones específicas	115
Microprocesos	115
Poner límites	119
Agresiones y acoso escolar	123
Talleres de habilidades sociales	125
 Capítulo 7 • Variaciones del focusing	129
A. Despejar un espacio en el diagrama de nuestro cuerpo....	129
B. Escribir y decir nuestro nombre	129
C. Hacer autorretratos	131
D. Colgar las preocupaciones en un árbol.....	132
E. El sueño del oso.....	132
F. El juego del león.....	133
G. Comenzar partiendo de un relato.....	133
H. Viaje en ascensor.....	134
Focusing respecto de ciertos temas	135
Prepararse para los exámenes	136
Ir al hospital	137
Focusing aplicado a sueños y pesadillas	139

Capítulo 8 • Escuchar y reflejar	143
Claves para escuchar bien	144
Subpasos	145
Observar	146
Captar los mensajes no verbales	148
Aceptar las emociones, no la conducta	148
Evitar el lenguaje que obstaculice la aceptación	149
Reflejar	151
Reflejar las emociones	152
Reflejar es algo más que repetir como un loro	154
Utilizar el lenguaje para reflejar	156
Los niños pueden aprender a escuchar	159
Capítulo 9 • La actitud focusing	161
Acoger amablemente y confiar en lo que venga	161
Mantener la distancia correcta	162
Reducir las palabras al mínimo	162
Respetar la privacidad del niño	162
Respetar el “no”	163
Cosas que es preferible no decir o no hacer	166
Límites respecto del tiempo y la seguridad	167
Aceptación	167
Atreverse a no hablar	168
Presencia	170
Capítulo 10 • Los símbolos de los niños	171
Dibujar	173
Pintar	178
Trabajar con arcilla	181
Utilizar las manualidades para crear un espacio seguro	182
Contar la historia interior	183
Escribir	185
Movimiento y sonido	185
Jugar	186

Capítulo 11 • Introducir el focusing en diferentes encuadres	189
¿Cuándo podemos empezar?	190
¿Dónde podemos empezar?	194
Introducir un programa de focusing en el colegio u otras instituciones	196
Cómo implicar a los padres	198
La relación del focusing con la psicoterapia.....	201
El focusing en terapia de familia	204
 Capítulo 12 • Especialmente para los padres	205
Todas las edades	206
Niños muy pequeños	211
Enseñanza primaria	212
Adolescencia	215
El focusing ofrece un apoyo emocional	217
La actitud focusing previene los problemas graves	221
 Capítulo 13 • Focusing con adultos	225
Visión general de los pasos	226
Dejar que nuestra atención se dirija hacia adentro	227
Los pasos esenciales	228
Descubrir nuestra sensación sentida	228
Encontrar un asidero.....	229
Resonar	230
Recibir.....	231
Dos pasos adicionales	235
Preguntar/explorar.....	235
Despejar un espacio	236
Síntesis: versión abreviada	238
Hacer focusing con un compañero	239
Ejemplo completo	242

Apéndice	245
Protocolos	245
Frasas breves que podemos utilizar para los pasos del focusing	245
Escuchar reflejando.....	246
El focusing con el niño individual.....	246
Enseñar focusing a un grupo.....	248
Despejar un espacio	255
Bibliografía	256

Palabras de la autora a la edición española

Para mí es una alegría y una satisfacción que toda la comunidad de lengua española pueda conocer y aprender una nueva manera de escuchar y de relacionarse con los niños, que les facilite a su vez, que ellos aprendan a escucharse y a relacionarse consigo mismos.

El objetivo de este libro es ayudar y enseñar a los adultos a que apoyen a los niños para que encuentren y desarrollen su propio camino a seguir, sabiendo siempre que hay límites que respetar... Los adultos pueden claramente limitar la conducta de un niño si la consideran inaceptable y al mismo tiempo, escuchar lo que se esconde detrás de ese comportamiento. ¡Todo tiene un motivo! ¡Nada es porque sí! De modo que escuchar es siempre lo primero. Relacionarse con los niños puede ser así de simple.

Nos encantaría que los niños tuvieran adultos a su alrededor que les ayudaran a escuchar lo que les está pasando por dentro, en su mundo interior. Sólo de esta manera los niños pueden descubrir su propio sentido de lo que está bien y asumir la responsabilidad de su comportamiento.

Para ello, se necesita paciencia y una cuidadosa atención para estar y conocer también el interior de la experiencia de los adultos. En nuestra agitada y ocupada vida, donde la prisa es protagonista, Focusing nos transmite una nueva manera de estar con nosotros mismos que puede ayudar también a crear una sensación de bienestar en nuestra vida familiar y profesional.

Focusing con niños marta stapert – eric verliedde

Agradezco especialmente que nuestro libro haya sido traducido con la ayuda de Trainers certificados en Focusing en España para que el lenguaje especial de Focusing se haya respetado lo más posible.

Marta Stepart

Prólogo a la edición española

Marta Stapert y Eric Verliefde

*Si la ayuda y la salvación han de llegar, sólo puede ser a través de los niños.
Porque los niños son los creadores de la humanidad.*

María Montessori

Focusing y niños... Quizá sean dos de las palabras que siento más importantes y con mayor capacidad para transformar el mundo, poco a poco, paso a paso, pero de una forma auténtica y real.

Hay una parte grande y emocionada de mí que quiere hablar sólo de la grandeza de lo que es un niño, y de la grandeza de lo que es Focusing, y desear que vayan juntos de la mano... Si alguien puede mejorar el mundo mañana, son los niños de hoy. Los adultos queremos hacerlo bien, los padres, los educadores, queremos transmitir a los niños valores y enseñanzas que consideramos buenas y necesarias para el crecimiento y la supervivencia del niño. Queremos a nuestros niños, aunque a veces ese mensaje no seamos capaces de transmitirlo bien y de hacer que los niños se sientan queridos, respetados y valorados. Lo que ocurre es que a veces no sabemos cómo hacerlo, no nos sirven algunos modelos aprendidos o que no nos sirvieron cuando fuimos niños, o nos encontramos en situaciones determinadas sin saber cómo salir adelante o cómo ayudar al niño a que lo haga. En este libro Marta Stapert y Eric Verliefde nos transmiten desde su gran experiencia, nuevas maneras de relacionarnos los niños y de enseñarles a que ellos también aprendan a escucharse y a relacionarse consigo mismos, con su entorno, con las experiencias que la vida les va trayendo y con las emociones y sentimientos que les genera.

Focusing con niños marta stapert – eric verliedde

Es un gran honor presentar la edición española de una obra que nos aporta un valioso conocimiento capaz de ayudarnos a escuchar mejor a los niños y a todas las personas que una vez lo fueron.

En este libro encontramos una descripción detallada, clara y amena de lo que es la metodología de Focusing y de cómo aplicarlo con los niños. Para las personas que aun no conozcan el Enfoque Corporal de Eugene Gendlin, es una oportunidad sencilla y clara de acercarse a comprender que es Focusing, en qué consiste, como aprender a hacerlo... Los autores Marta Stapert y Eric Verliedde nos transmiten su experiencia y los resultados de largos años de trabajo con niños de distintas edades y de distintos países, con ejemplos sencillos y claros que nos permiten además, contactar con la sabiduría profunda que contiene nuestra experiencia sentida corporalmente.

Focusing nos enseña una manera de vivir, de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos. También podemos aprender a mejorar la escucha y la comunicación, a comprender las emociones y los sentimientos y como se viven en nuestro cuerpo. Marta Stapert y Eric Verliedde comparten con nosotros la preciosa experiencia de su trabajo con niños, padres, profesores, educadores y personal sanitario que han visto como cambiaba su relación con los niños y cómo compartiendo con ellos la actitud Focusing, ellos mismos son capaces de encontrar en su interior la respuesta a sus necesidades, la comprensión de sus experiencias y la manera más adecuada de relacionarse con ellas. Esa escucha de calidad es capaz de conectarnos con la sabiduría profunda y la capacidad de crecer, de desarrollarse de forma sana desde el encuentro respetuoso y acogedor de una persona con su potencial más auténtico.

“Si no escuchas bien, dejas a la persona sola...”.

Eugene Gendlin

Lucia Ema, psicoterapeuta infantil formada en Focusing, lo explica así desde su propia experiencia profesional: “Es cómo si los adultos no tuviéramos registrada la capacidad interna que tienen los niños de hacerse cargo de sus propios asuntos y diéramos por hecho que no hay nada que escuchar. Lo que hace el libro es capacitarnos como personas que escuchan y acompañan a los niños en su viaje, ofreciendo un abanico de posibilidades que abre

nuevas dimensiones de comunicación con los más pequeños. Cuando somos capaces de tener esta actitud con los niños comienza un proceso de apertura sorprendente y enriquecedora para las dos partes. Sólo tenemos que aprender a escuchar, porque si lo hacemos, ellos se atreverán a contactar y a expresar sus más profundos sentimientos”.

Este libro nos enseña los beneficios de utilizar Focusing en el colegio, en casa o en la consulta de Psicoterapia infantil. Y también nos enseña a vivirlo a los adultos, y quizá eso sea importante destacarlo: aprender la actitud Focusing, integrar en nuestra vida la escucha absoluta que Gendlin nos enseña, integrar la capacidad de acoger sin juzgar las emociones y como se viven en el cuerpo, y contactar con el significado que nos traen cada sensación y cada experiencia, supone un paso de crecimiento y una filosofía de vida que trasciende lo que puede verse superficialmente como un método o una herramienta poderosa, aunque también lo sea.

*“Aléjame de la sabiduría que no llora, la filosofía que no ríe
y la grandeza que no se inclina ante los niños”.*

Khalil Gibrán

Con Focusing aprendemos como ayudarles a expresar y a reconocer lo que sienten, a conectarles con su sabiduría profunda y con esa dirección sana de crecimiento y superación con la que nace cada ser humano. El niño siente de manera natural la conexión con su cuerpo y las sensaciones corporales con las que vivimos y nos relacionamos. De los niños podemos aprender muchas cosas, entre ellas a escuchar en nuestro interior la historia que nos cuentan nuestras emociones, sentimientos y sensaciones. Esa historia que nos ayuda a crecer de manera sana, plena, armónica y a llevar la experiencia adelante.

Dice Fernando Savater que “La infancia ya no es la etapa de la ignorancia”. Este es un libro que nos puede ayudar a todos: a todas las personas que en algún momento de nuestra vida personal y profesional nos encontramos ante el maravilloso misterio y la grandeza de un niño: madres, padres, abuelos, cuidadores; maestros y profesoras; psicólogos y orientadores, medicas y enfermeros. La actitud de Focusing nos enseña a estar al lado del niño con respeto, con humildad siendo conscientes de su misterio, de su grandeza y también de

su preciosa fragilidad. Integrar esta actitud permitirá que se sientan acompañados y escuchados por sus padres, cuidadores, profesores... ¡por ellos mismos!

Es una alegría contar con la traducción al español de este libro y compartirla con toda la comunidad hispano parlante. En la actualidad es una realidad constatable la importancia y el auge que está teniendo esta aplicación de Focusing con los niños en todo el mundo: se están realizando cada vez mas congresos y encuentros internacionales de distintos profesionales de la infancia, en los que se demuestra la eficacia y la utilidad de enseñar Focusing a los niños y de integrarlo en su vida como algo que les permite estar en contacto con su experiencia y con sus emociones, ayudándoles a saber qué hacer y cómo hacer con lo que sienten. La eficacia y la utilidad de enseñar Focusing en los colegios, esta constatada por estudios e investigaciones. La puesta en marcha de programas para integrarlo con padres y educadores está contribuyendo a que la difusión y la enseñanza del Enfoque Corporal desarrollado por Eugene Gendlin, sean cada vez más demandadas y se integren de manera sencilla en la convivencia y en la pedagogía.

También en España contamos con muchas personas iniciadas y convencidas de la utilidad y de los beneficios de vivir con la actitud Focusing y conectados con la experiencia corporal. Y son cada vez más las psicólogas, maestros, profesoras y profesionales de distintos ámbitos los que encuentran en esta metodología el camino que les ayuda a potenciar su trabajo, su relación con los niños y a resolver situaciones cotidianas, pero muy importantes, para el desarrollo integral del niño.

Es nuestro deseo que esta obra ayude a dar a conocer Focusing y es una alegría que los niños sean sus protagonistas. Estas palabras pretenden prologar un libro, pero sobre todo son un homenaje a todos los niños, a ese niño que todos los adultos llevamos dentro, a nuestra propia infancia.

*Isabel Gascón Juste
Coordinadora Nacional para España y
Trainer certificado por el Instituto Español de Focusing
Vicepresidenta de la Asociación Española de Focusing Carlos Alemany
Madrid, 25 de Noviembre de 2010*

Prefacio

Durante las últimas décadas, el Focusing Institute ha venido enseñando y fomentando el método y la técnica del focusing aplicado a adultos. Cuenta con una red de más de 800 profesionales acreditados en focusing, tiene un listado internacional de miembros, organiza congresos, publica un boletín informativo, y dispone de una amplia biblioteca online de investigación y artículos. Marta Stapert, psicoterapeuta infantil, es la primera persona en llevar esta prestigiosa técnica a los niños dentro del aula y a los profesores. Estamos muy contentos con el resultado, y pensamos que los lectores también lo estarán.

El focusing es un proceso natural que fue descubierto a través de la investigación dentro del marco de la universidad de Chicago por el Dr. Eugene Gendlin, quien sintió curiosidad respecto de por qué unos pacientes se beneficiaban de la psicoterapia y otros no. En colaboración con Carl Rogers, Gendlin analizó muchas horas de terapia grabadas en vídeo y advirtió que el futuro éxito de los pacientes dependía no tanto del terapeuta, cuanto de algo que sucedía (o no sucedía) dentro del propio paciente. Gendlin descubrió que desde la primera sesión se podía predecir qué pacientes iban a tener éxito en la terapia, a través de la identificación de la capacidad que tenían éstos de escuchar su propia experiencia interior, con frecuencia borrosa. Los pacientes que no avanzaban se pasaban el tiempo razonando y describiendo sus vidas, y apenas se detenían alguna vez para vivenciar lo que estaba teniendo lugar por dentro de ellos mismos.

Pero, ¿qué era exactamente lo que hacían los pacientes que “avanzaban”?

Focusing con niños marta stapert – eric verliedde

Gendlin advirtió que estos pacientes se esforzaban por captar la totalidad de lo que estaban experimentando. Esta totalidad parecía tener una cualidad tanto física como emocional. Cuando el paciente “enfocaba esa sensación”, concediéndole atención y respeto, la experiencia se volvía más clara y se abría un espacio que favorecía nuevos *insights* y el surgimiento de posibilidades inesperadas. La experiencia interior cambiaba, y el cambio parecía bueno. Venía a ser como un giro, una liberación. Y junto con este giro, con frecuencia aparecía también un cambio en la conducta.

Gendlin sintetizó las habilidades que observó en un método enseñable al que denominó focusing. Para que fuera más fácil de aprender, dividió el proceso en una serie de pasos, que describió en su libro *Focusing* (1978), el cual lleva vendidos más de medio millón de ejemplares, y ha sido traducido a diecisiete idiomas.

En 1986, fundó el Focusing Institute, que ayuda a gente de todo el mundo a aprender este proceso y aplicarlo a los distintos ámbitos de su vida personal y profesional, incluida la psicoterapia, la filosofía, la crianza de los hijos, la educación, los cuidados sanitarios, las habilidades de gestión, la literatura, el movimiento y demás artes creativas.

La autora, Marta Stapert, se familiarizó con el focusing en 1985, cuando estaba trabajando en Holanda como psicóloga infantil en un colegio para niños con dificultades de aprendizaje y de conducta. Escribe Marta: “A través del focusing aprendí a acceder a mi propio espacio interior de una forma más profunda. Ello me permitía abrirme todavía más en mi contacto con los niños. Ojalá me hubieran enseñado focusing a mí de niña, como un apoyo para las sensaciones que discurrían en mi interior por aquel entonces.

“Al principio, se sabía poco del focusing aplicado a niños. Pero desde el primer momento advertí lo natural que para ellos es este proceso. A medida que seguí utilizándolo profesionalmente con niños en edad escolar, vi que les permitía ahondar en su relación consigo mismos, preparando de este modo el terreno para el crecimiento y para el cambio. También me percaté finalmente de que el focusing da los mejores resultados cuando alguno de

los padres o bien un profesor a tiempo completo lo practica con el niño. Teniendo esto en mente, ideé algunos programas para enseñar a los padres y a los profesores a aplicar el focusing en casa y en clase. Los ejemplos que aparecen en este libro están extraídos de mis veinte años de experiencia en enseñar el ‘focusing con niños’ a lo largo de todo el mundo”.

Marta está acreditada por el Focusing Institute como “formadora y coordinadora de focusing”. Da clases de formación a adultos en ‘focusing aplicado a niños’ en diversos países de todo el mundo, junto con la celebración de un congreso internacional bianual sobre este tema. El focusing con niños se practica actualmente en colegios, hospitales, clínicas de psicoterapia, orfanatos, y también en las familias, desde Japón, Hungría y Rumanía, a Islandia y Surinam. Se puede acceder a los artículos de Marta, así como a los artículos de otros autores sobre el tema, a través de www.focusing.org/children.

La primera edición de este libro fue publicada en holandés en 2003 por Uitgeverij Acco, Brusselsestraat 153, 3000 Lovaina (Bélgica). En esta traducción, hemos utilizado el masculino y el femenino bastante equilibradamente*, y hemos adaptado algunos de los nombres extranjeros para que les resulten más familiares al lector de habla inglesa. Además, se han reordenado los capítulos de manera que el mensaje principal aparece contenido en los siete primeros capítulos. Los capítulos restantes se pueden leer por interés y por placer. Esta segunda mitad enriquecerá la comprensión del lector respecto del programa en sí y de las aplicaciones que se describen en la primera parte del libro. El apéndice contiene algunos protocolos, además de una bibliografía.

El objetivo de este libro es ayudar a tres grupos de personas: en primer lugar, ayudar a *los profesores y a los cuidadores infantiles* de todo el mundo a mejorar la atmósfera emocional dentro de la clase. Luego de aprender la

* *N. del T.*: Este procedimiento (y la igualación o la equiparación genérica que pretende brindar), tan arraigado en la escritura anglosajona, puede resultar poco familiar o un tanto retórico en nuestra lengua, razón por la cual en la traducción española se ha optado desprejuiciadamente por mantener la homogeneización tradicional, esto es, por la utilización del masculino para representar a ambos géneros.

actitud focusing, los profesores verán que son muchos los problemas que pueden manejar o atajar con tan sólo dedicar unos pocos minutos adicionales de su tiempo.

Un clima socio-emocional claro es el mejor clima para el aprendizaje. La investigación demuestra que los niños se concentran y rinden más académicamente cuando hacen focusing, especialmente cuando practican el primer paso de “despejar un espacio”.

El segundo objetivo de este libro es brindarles *a los orientadores escolares y a los formadores en focusing* un programa que puedan ofrecer a los profesores y/o a los niños. Un programa de seis a diez semanas, con sesiones semanales de una hora, suele ser suficiente para enseñar focusing a los profesores y a los niños. Con el focusing en vigor, otros programas sociales, incluidos los programas de salud emocional, tienen un efecto mayor y más duradero.

En tercer lugar, este libro pretende ayudar *a los directores de los colegios* a comprender la importancia del focusing, para que puedan incluir y respaldar este programa. Al principio, a los directivos escolares puede preocuparles que la actitud asociada al focusing pueda hacer descender la disciplina dentro del colegio, exagerar las conductas problemáticas, o incluso obligarles a dejar a un lado las normas del colegio, que se fundamentan en el orden y en la seguridad. Esperamos que quede claro que en el focusing jamás tenemos que renunciar a nada que sea bueno. Cuando añadimos el focusing a cualquier otro procedimiento o materia, ello les brinda más espacio y más calma a los niños y a los profesores.

Por supuesto, *a los padres* les será útil este libro con vistas a crear un clima emocional sano y agradable en casa. Un capítulo específico (capítulo 12) va dirigido “Especialmente para los padres”.

Ya sea en el colegio o en casa, *el programa debe ser voluntario*. En cualquier colegio dado, se dará el caso de que unos profesores querrán aplicar el programa, y otros no. El programa puede, no obstante, seguir siendo de utilidad. Inherente al focusing está el hecho de que sólo puede tener lugar de forma voluntaria.

Por último, este libro pretende beneficiar a *los niños* de cualquier lugar. Queremos que los educadores sepan que los niños son perfectamente capaces de hacer focusing. Sabemos que no son tabulas rasas que tengamos que rellenar. Tienen una vida interior que, cuando se la escucha y se la alienta a progresar, puede orientar sus vidas de formas sorprendentemente productivas.

Si no estamos familiarizados con el focusing, en el prólogo y en el capítulo final se describen los distintos pasos de la técnica, de manera que podamos probar a practicarlo por nuestra propia cuenta. También incluye una revisión dirigida a aquellas personas que ya están familiarizadas con el proceso.

Si queremos formarnos más en el método, el Focusing Institute facilita Trainers acreditados en focusing en muchos países, que son expertos en orientar a los iniciados, ya sea en persona o por teléfono. El Focusing Institute ha podido comprobar que la mayoría de las personas lo suelen “captar” en unas tres o cuatro sesiones. Podemos visitar la website (www.focusing.org) para acceder a mucha información valiosa, o ponernos en contacto con melinda@focusing.org, o bien llamarla por teléfono al (+1) 845-362-5222 para localizar a los instructores que tengamos más cerca. Además, el Focusing Institute puede ayudarnos a encontrar algún grupos “cambios (Changes)” de nuestra zona para reunirnos con otras personas que hacen focusing, o bien un compañero de focusing con el que podemos practicar la técnica de forma gratuita.

The Focusing Institute

34 East Lane

Spring Valley, NY 10977, USA

Tel. (+1) 845-362-5222 Fax (+1) 845-678-2276

E-mail: info@focusing.org Website: www.focusing.org

Prólogo: ¿Qué es el focusing?

Antes de proceder a leer este libro, necesitamos tener una cierta familiaridad con el focusing, y de ello trata este capítulo. “Focusing es un proceso de autoconocimiento y sanación emocional corporalmente sentido”, dice Ann Weiser Cornell en su libro *The Power of Focusing* (1996). “El focusing es un proceso paso a paso encaminado a prestar atención a la sensación corporal sentida asociada a una situación, un problema o un proyecto creativo”, dice el Focusing Institute en uno de sus folletos introductorios.

En el último capítulo de este libro, titulado *Focusing con adultos*, aparece una descripción de cada uno de los pasos del proceso. Estos mismos pasos también se describen en el capítulo 3, *Enseñar focusing a un niño de forma individual*, dado que el focusing se enseña de una forma similar en todas las edades. Antes de aprender los pasos, sin embargo, es esencial que el lector comprenda el concepto de “sensación sentida”*, que se puede definir como “el nivel sutil de conocimiento que nos habla a través de nuestro propio cuerpo” (Cornell, 1996).

* *N. del T.*: Se ha optado por conservar la expresión habitual “sensación sentida”, a fin de enfatizar los aspectos más vivenciales y experienciales del procedimiento, por contraste con los meramente perceptuales o sensoriales.

La sabiduría de nuestro cuerpo

¿Qué sentimos por dentro? ¿Qué notamos dentro de nosotros mismos? Si queremos tener una imagen de lo que sucede por debajo de la superficie de los pensamientos y los sentimientos de un niño, necesitamos desarrollar la habilidad de acceder a las emociones y las experiencias dentro de nosotros mismos. Entonces podremos ayudar a los niños a descubrir por sí mismos lo que subyace a la superficie. Si queremos prestar atención a un niño de forma solícita y abierta, debemos aprender a estar abiertos y solícitos en relación con nuestra propia experiencia interior.

Imaginemos lo siguiente: Queremos pedir prestado un huevo o una taza de azúcar. Estamos de pie, delante de la puerta del vecino. Tratemos de captar la sensación asociada a la situación a nivel de nuestro propio cuerpo. A continuación, imaginémonos que estamos de pie delante de la puerta de un vecino diferente. ¿Qué sentimos a nivel corporal? ¿Difiere en algo nuestra forma de estar de pie? ¿Sentimos algo diferente por dentro? Lo único que estamos haciendo en ambos casos es pedir algo prestado. Pero en alguna parte dentro de nosotros mismos existe un conocimiento complejo que modifica la vivencia.

El cuerpo puede sentir una serie de sutiles distinciones que tal vez no seamos capaces de expresar con palabras, pero nuestro cuerpo sabe que son cosas completamente diferentes. A esto lo llamamos la “sensación sentida” respecto de la situación.

Con frecuencia nos vemos influenciados por nuestras sensaciones sentidas, por esas sutilezas para las que el cerebro no tiene un nombre. Nuestro cuerpo contiene un nivel más complejo de conocimiento que el nivel puramente lógico. Nuestra sensación sentida puede decirnos muchas cosas, pero lo normal es que nos hayamos olvidado de aprender a confiar en ella. En nuestra sociedad, nos alientan escasamente a que prestemos atención a nuestras sensaciones corporales. De modo que aprendemos a ignorar las seña-

les de nuestro cuerpo y a obrar exclusivamente sobre la base de lo que nuestra mente nos indica que está bien o está mal.

Pero en los deportes prestamos atención a las señales de nuestro cuerpo. Escuchamos los latidos de nuestro corazón después de correr unos 50 metros. Lo tenemos en cuenta cuando consideramos si correr otros 50 metros más. Prestamos atención cuando nos quedamos sin respiración o cuando nuestros músculos están doloridos.

También escuchamos a nuestro cuerpo cuando comemos. Una señal de hambre nos incita a comer más. Una sensación de plenitud nos dice que tenemos bastante. Escuchamos a nuestro cuerpo cuando estamos enfermos, y tratamos de decirle al médico qué es lo que nos molesta.

Además, existen situaciones en las que nuestro cuerpo nos dice algo de un orden diferente, en un plano menos consciente, como cuando tratamos de recordar el nombre de alguna persona. Decimos que tenemos el nombre “en la punta de la lengua”. Esta puede ser una sensación incómoda o desagradable. Una vez que lo recordamos, el malestar se desvanece y sentimos un alivio físico.

Numerosas expresiones corrientes señalan esta relación entre nuestra experiencia cotidiana y una determinada sensación en nuestro cuerpo. “Me parte el corazón”. “Perdí la cabeza”. “Me revuelve el estómago”. “Tuvo una intuición visceral”, etc.

Con frecuencia, sin embargo, la sensación sentida es vaga. No es más que una impresión poco definida de que hay algo. Resulta que focalizando nuestra atención sobre ello, ese “algo” se puede volver más nítido. Incluso vemos que ese “algo” tiene un sentido, un sentido incluso inesperado.

No podemos controlar estas sensaciones o impresiones internas. Aunque no solemos pararnos a escuchar lo que nuestro cuerpo tiene que decirnos, éste continúa enviándonos señales. Si algo nos está molestando, no deja de actuar para sugerir que no existe ningún problema. Absolutamente todo lo contrario, ese “algo” permanece bien presente. Al prestarle una especie de

atención amable, este “algo” puede lentamente ir haciéndose más claro y desvelar cierto sentido. No tenemos ningún control respecto de la presencia o no de la sensación, pero sí podemos controlar si le prestamos o no una atención amable.

Joseph está atormentado por el temor de tener un cáncer. Todas las mañanas se despierta con el miedo de tener un tumor. Sus amigos y sus familiares tratan de calmar sus preocupaciones. El médico le asegura que, a nivel clínico, no le pasa nada. La mujer de Joseph no puede entender el temor de su marido. ¿Por qué se angustia tanto cuando no tiene ninguna razón? Le pregunta a un terapeuta cómo pueden librarse del miedo de Joseph. La mujer se desanima cuando el terapeuta contesta que el objetivo no es borrar el miedo de su marido. Mientras dice estas palabras, el alivio de Joseph es perceptible. El terapeuta afirma que su objetivo es hacer que el temor de Joseph se concrete, y trabajar con el temor. Utiliza el focusing para ayudarlo a quedarse quieto y en silencio, y vivenciar el miedo. Por debajo del temor al cáncer, según descubre, está su incapacidad de reducir su volumen de trabajo y de dejar más tiempo para dedicarlo a su familia. A Joseph le encanta estar con su mujer y con sus hijos, pero en su condición de principal sostén de la familia, su labor consiste en ganar el dinero para sustentarlos. Ello le angustia. El solo hecho de reconocer esto le brinda un alivio físico.

Reflexión:

El miedo de Joseph no es algo que haya que desterrar o que borrar del mapa. De hecho, una vez que permite que se haga presente, Joseph puede analizar qué es lo que hay debajo del temor.

Al permanecer junto al miedo y escucharlo, Joseph abre la puerta al cambio. Ahora tiene un poco más de espacio dentro de él y más energía para vivir la vida.

¿Qué es la “sensación sentida”?

- Es palpable a nivel corporal.
- No es puramente física.
- Va más allá de lo que podemos expresar con palabras.
- Tiene un sentido.
- A veces es vaga, casi imperceptible.

El significado interno

La idea principal del focusing consiste en entender que la “sensación sentida” respecto de una situación tiene un sentido. Toda situación, ya sea pasada o presente, positiva o negativa, puede brindarnos una sensación sentida a nivel corporal. Habitualmente, esta sensación se localiza en la parte central del cuerpo –en el torso, esto es, en el estómago y el pecho– pero también se puede sentir en la garganta, los hombros, o en cualquier otra parte del cuerpo.

Miremos dentro de nosotros en este preciso momento. Si notamos inmediatamente alguna sensación sentida, preguntémonos con qué situación de nuestra vida podría estar relacionada. Como otra alternativa, también podemos elegir una situación de nuestra vida e invitar a la sensación sentida a cobrar forma en relación con ella.

¿Vemos la relación entre la vivencia interna y la experiencia externa? ¿Qué subyace a nuestra conducta manifiesta como profesores? ¿Qué hay detrás de nuestra reacción ante determinados estudiantes o niños? ¿Escuchamos nuestras propias directrices o pautas internas? Si primero nos escuchamos a nosotros mismos, seremos más capaces de escuchar a un niño.

Un día, Marta presenta un taller de introducción al focusing dirigido a los profesores y al personal de un colegio de enseñanza primaria. Cuando entra en el edificio a las 4 de la tarde, advierte una gran conmoción. La noche antes, entraron en el colegio y los daños son considerables. Durante todo el día, los profesores han estado muy atareados trabajando

con los alumnos. Esta es la primera oportunidad que tienen de reflexionar sobre cómo les ha afectado el robo personalmente.

Marta invita a los participantes de su taller a mirar en su propio interior para ver de qué forma puede ayudarles el focusing. Una profesora señala que lleva sintiéndose rara y malhumorada todo el día, y que esta sensación le ha interferido a la hora de dar sus clases. “Era como si estuviera en otro mundo. A pesar de que los niños me necesitaban extraordinariamente en medio de todo este desbarajuste, no entendía nada de lo que me estaba pasando”.

Marta invita a la profesora a mirar dentro de ella y advertir si su experiencia física conlleva algún sentido, si su malhumor quiere decirle algo. La profesora acepta la invitación y dirige su atención hacia adentro. Primero advierte una sensación en el estómago. La profesora permanece junto con la sensación, prestándole una atención amable: “... Un desbarajuste... No, un caos... Caos, esa es la palabra correcta... Voces que gritan...”. La profesora ve la imagen de una casa ardiendo y a ella misma siendo sacada fuera de la casa. Siente que su padre la lleva cogida. Ve imágenes espantosas. Oye voces y el rugido de las llamas. “... Es terrible... Todavía puedo sentir sus fuertes brazos... Estoy a salvo...”. La mujer suspira profundamente: “... Ahora por fin puedo hablar de ello”.

Reflexión:

La confusión que esta profesora vivió de niña jamás había sido escuchada verdaderamente. E incluso ahora de adulta, durante todo el día dentro del colegio sus antiguas emociones han estado resonándole en el estómago, distrayéndola. Después de aplicar el focusing, la mujer le dice al grupo que nadie de su familia había vuelto a hablar jamás de aquel espantoso incendio después de que el suceso tuviera lugar. La mujer reflexiona: “Con frecuencia tengo una sensación de pesadez en el estómago, sin que pueda entender por qué. Ahora siento una gran amplitud por dentro de mí, como si hubiera un salón y pudiera bailar en él”.

El focusing es una habilidad que estimula una mayor consciencia de nosotros mismos. Es una forma amable de relacionarnos con nuestro propio conocimiento interior. El focusing nos enseña a confiar en la sabiduría que llevamos por dentro de nosotros. Nos enseña a escuchar nuestra experiencia interior mientras ésta nos susurra, antes de que comience a gritar.

El diálogo interior

Además, el focusing nos permite no sólo escuchar nuestra experiencia, sino entrar en diálogo con ella. Al comunicarnos con nuestro conocimiento interior, nos abrimos a la posibilidad de un cambio, el tipo de cambio que viene confirmado por una sensación de alivio sentido corporalmente.

El focusing no es lo mismo que descargar nuestras emociones. Nuestra experiencia interna sustentada físicamente contiene mucho más que pura emoción. La sensación sentida puede tener una cualidad emocional, pero incluye más cosas.

Por ejemplo, podemos hacernos el propósito de mantener una conversación calmada con nuestro supervisor en el trabajo. Pero una vez que estamos en la habitación con él, vemos que nos cerramos en banda, haciendo oídos sordos, olvidando todo lo que habíamos pensado decir, o incluso gritando. Esto no es lo que habíamos planeado. Más tarde, si prestamos atención a lo que estaba teniendo lugar en nuestro cuerpo, tal vez podamos comprender nuestra reacción a la conversación, el sentido subyacente a nuestro comportamiento, y esta comprensión puede darnos una idea de qué es lo que podemos hacer de forma diferente la próxima vez.

Afrontar nuestro conocimiento interior requiere cierta audacia. Es toda una aventura el aceptar estar presentes frente a algo que todavía está más allá de las palabras. Recordemos que el focusing constituye una habilidad

innata, pero la mayoría de los adultos hemos perdido el contacto con ella. Hace falta tiempo para poder desarrollar una buena relación de trabajo con nuestro más profundo. Se requiere cierta búsqueda y cierta práctica para poder crear una atmósfera de seguridad dentro de nosotros mismos, y abrírnos de par en par a lo que fuere que pueda surgir. Lo bueno es que cuanto más lo practiquemos, más natural nos resultará. Puede ser un placer descubrir lo sencillo y lo directo que es el focusing.

Erik todavía recuerda su primer taller de focusing. Estaba muy tenso porque quería hacerlo muy bien y aprender muchas cosas. Entonces, el instructor dijo: "Con el focusing, todo es posible. Nada está marcado obligatoriamente de antemano. Nuestro cuerpo sabrá adónde quiere ir". Cuando dejó que estas palabras le hicieran mella, Erik sintió una sensación de alivio.

No tenemos que pensar. No se espera que hagamos ningún análisis. Por supuesto, ello no quiere decir que el pensamiento no tenga ningún lugar dentro del focusing. Antes bien, por el contrario, la sensación sentida se expresa a través de palabras, historias, frases, o dibujos. Para crear estos símbolos utilizamos nuestra cognición. Sin embargo, el focusing parte de un estado de no saber qué es lo que va a pasar. Esta falta de conocimiento conlleva una cierta vulnerabilidad. Es, pues, muy importante que nos sintamos seguros y aprendamos a confiar en el proceso interno.

Cuando decimos que nuestro conocimiento interior se comunica a través de símbolos, nos referimos a que una determinada palabra, imagen o gesto nos parecerá la forma más adecuada de expresar nuestra sensación sentida. Encontrar el símbolo adecuado permite que nuestro proceso experiencial desvele su significado. Nuestro conocimiento interior tiene una historia más completa, más intrincada que contar, de lo que jamás hubiéramos podido imaginar

Aurelie, una mujer joven de treinta años de edad, asiste a una sesión individual de focusing. Está buscando las palabras para describir lo que siente hacia su madre: “abierta, sí... pero no es la misma apertura que con el resto de la gente... es algo especial... mi madre... a veces me decepciona...”. Mientras Aurelie está diciendo esto, clava las uñas bien hondo en su propia mano. A medida que va entrando en contacto con una sensación sentida, encuentra algo que no puede captar enteramente con la ayuda del lenguaje; su madre le hace daño. Con la ayuda del focusing, Aurelie es capaz de relacionar este gesto que hace con las manos con una sensación sentida respecto de su madre; el gesto simbolizaba dicha sensación.

Afortunadamente, el cuerpo nos hará saber si nuestros símbolos son correctos o no lo son. El símbolo o la expresión correcta transmiten alivio, mientras que el símbolo incorrecto nos deja incómodos, con la sensación de que podríamos haber expresado más cosas. La expresión adecuada de la sensación sentida genera un cambio interior, una sensación de alivio o de paz, y pone fin a cualquier tirón o empujón que sintamos por dentro.

Podemos utilizar el focusing siempre que lo necesitemos. Cuando nos sintamos desbordados por las emociones, el focusing nos permite asegurarnos de que no nos quedaremos estancados, abrumados por la intensidad de las mismas. Podemos escuchar lo que estas emociones tengan que contar, sin necesidad de ahogarnos en ellas. El focusing también puede clarificar la toma de decisiones, llevándonos a un nivel más profundo del que podemos lograr sopesando las opciones racionalmente o emocionalmente. Si estamos estancados en determinado tipo de conductas, podemos utilizar el focusing para escuchar a la parte de nosotros mismos responsable de dichas pautas reiteradas. Las personas que sufren a consecuencia de un exceso de auto-crítica pueden liberarse con la ayuda del focusing. Por medio del focusing aprendemos a aceptarnos a nosotros mismos, con todas nuestras limitaciones y nuestras posibilidades.

Focusing con niños marta stapert – eric verliefde

De una extraordinaria variedad de formas, el focusing nos apoya en nuestra vida interior y en nuestro contacto con los demás.