

Bernadette Lamboy

166

**ENCONTRAR LAS MEJORES
SOLUCIONES MEDIANTE FOCUSING**

A la escucha de lo sentido en el cuerpo

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	13
PARTE I: APRENDIZAJE DE FOCUSING	21
1. Primer contacto con Focusing.....	23
1. Una nueva manera de conocerse.....	23
2. Un procedimiento original.....	25
3. Familiarizarse con los mensajes del cuerpo.....	28
3.1. La sensación sentida: ¿qué es?	28
3.1. Ponerse a la escucha de la sensación sentida	30
3.3. ¿No lo consigue? Que no cunda el pánico	32
4. El proceso de Focusing: de la sensación sentida al descubrimiento de uno mismo.....	34
2. Del cuerpo-objeto al cuerpo vivo	39
1. ¿Qué lugar ocupa mi cuerpo?	40
1.1. Estoy separado de mi cuerpo	40
1.2. La sabiduría popular	46
2. Mi conocimiento de las situaciones.....	49
2.1. Mis herramientas habituales.....	50

2.2. Una herramienta original: la sensación sentida . . .	52
2.3. Nuestro cuerpo percibe las situaciones	56
3. El momento de la sensación sentida	58
3.1. La escala del bienestar	58
3.2. El color de uno mismo	61
3.3. El sabor de mi infancia.	62
4. La singularidad de la sensación sentida	64
4.1. La sensación sentida es más que una sensación física	65
4.2. La sensación sentida es más que mis emociones. .	68
4.3. La sensación sentida es más que mis pensamientos	71
4.4. Nuestro inconsciente está en nuestro cuerpo.	73
5. Lo vivo en el cuerpo de la experiencia	76
3. ¿Y si tuviera un cuerpo inteligente?	79
1. Esta maravillosa máquina.	80
2. Un organismo lleno de recursos en un mundo ingenioso	83
2.1. Acerca de las competencias	83
2.2. El potencial de situación.	84
2.3. Un movimiento de vida	87
3. Dejar que actúe lo que está vivo en uno mismo	88
3.1. El malestar como potencial	89
3.2. Apelar al capital de recursos	93
3.3. Liberar lo que está vivo	97
4. Focusing: una nueva alianza entre pensar y sentir.	101
1. Dos modos de conocimiento: pensar y sentir	101
2. Focusing: pensar con el cuerpo	104
3. Vivir en armonía con el propio cuerpo (“holomovi- miento”).	110



ÍNDICE

4. La sensación sentida: nuestra brújula interior	115
5. La intuición al alcance de todos	120
5. La “actitud Focusing”	125
1. Ser un buen compañero para uno mismo	126
2. Las actitudes más eficaces	129
2.1. Dedicarme atención	129
2.2. Percibir lo que ocurre en mí	130
2.3. Estar disponible y presente	132
2.4. Acogerme con benevolencia	133
2.5. Escuchar y atender lo que está vivo en mí	135
2.6. Las pequeñas voces que pueden ayudarme	137
3. El “crítico interno”: el principal obstáculo en la práctica	139
3.1. Localizar la voz del “crítico interno”	139
3.2. El crítico, un enemigo que quiere nuestro “bien”	141
3.3. Existir frente al crítico interno	143
3.4. Hacer un “pacto” con el crítico interno	144
3.5. Hacer del crítico interno nuestro aliado	147
6. “Despejar el propio espacio”, primer paso de Focusing	151
1. “Despejar un espacio”, paso preliminar de Focusing	154
2. ¿Cómo proceder?	156
2.1. Hacer un listado de sus preocupaciones	156
2.2. Despejar su espacio interior a la manera Focusing	157
3. Las ventajas de despejar un espacio	165
4. “Despejar un espacio”: un estilo de vida	170
7. La práctica de Focusing, los pasos	173
1. El desarrollo del proceso por pasos	175
1.1. Despejar un espacio	175
1.2. Dejar que aparezca la sensación sentida de una situación	176



1.3. Encontrar el asidero de la sensación sentida.	178
1.4. Dejar que el asidero resuene	180
1.5. Interrogar a la sensación sentida.	181
1.6. Acoger el cambio y sus aplicaciones	184
2. Trucos y respuestas a vuestras preguntas.	186
3. Focusing en bucle.	193
4. Ayudarse con la escritura	196
PARTE II: ALGUNAS APLICACIONES	199
8. “Me duele el cuerpo”	201
1. ¿Problema físico o sensación sentida?	202
2. A la escucha del cuerpo sufriente	205
2.1. “Despejar la enfermedad, el dolor, el síntoma, la angustia	206
2.2. A la escucha de la sensación sentida de la enfermedad	209
2.3. Mi síntoma tiene algo que decirme.	211
3. Una política saludable	214
9. “Estoy estresado”, ¿es un mal necesario?	217
1. Tengo derecho a estar bien	219
2. Reorientación: bajar la presión.	221
3. Iluminar nuestros días.	224
4. Focusing más en concreto...	226
4.1. Despejar el estrés.	227
4.2. El estrés como invitación a Focusing	228
10. “Soy demasiado sensible y mis emociones me perturban”	231
1. Gestionar la fase aguda	233
1.1. Función testigo y “plena conciencia” (<i>mindfulness</i>)	233



ÍNDICE

1.2. Encontrar un lugar intacto	236
1.3. Ampliar el espacio de la emoción	237
2. Las emociones en imágenes	238
2.1. Despejar una emoción	239
2.2. Regular la emoción a partir de la imagen	241
2.3. Dialogar con la emoción	242
3. De la emoción a la sensación sentida: los recursos de la sensibilidad	243
11. “Arrastro un sentimiento de malestar pero me cuesta cambiar”	247
1. Cuidar nuestro malestar	248
2. Liberar las trabas al cambio	251
2.1. Los mecanismos repetitivos	251
2.2. ¿Qué hacer con el pasado?	253
2.3. Recibir lo que no fue	255
2.4. Generaciones de ayer y de hoy	257
2.5. Las situaciones inacabadas	260
3. Creencias y conformidades	263
4. “El telón de fondo”	269
12. “Actuar supone un quebradero de cabeza para mí”	273
1. El paso decisivo de la elección	274
1.1. ¿Perdersé en conjeturas o confiarse a la sensación sentida?	274
1.2. Mi corazón oscila de un lado a otro	276
1.3. La tercera vía	278
1.4. De la elección por defecto a la verdadera elección	280
2. Pasar a la acción	283
2.1. ¿Qué es lo que me retiene?	283
2.2. Motivado(a) y dubitativo(a)	286
3. Las alas de la acción	289



13. “La relación siempre bloquea”. Una herramienta: la configuración espacial.	291
1. El espacio relacional.	292
2. Jugar con el propio espacio relacional.	294
3. La configuración espacial, ¿con quién?.	296
3.1. El círculo familiar (cónyuge, padres, hijos, etc.) . . .	297
3.2. Marco profesional	299
4. La marcha que hay que seguir	301
4.1. Resolución rápida: dejar que la escena hable espontáneamente	301
4.2. Grandes rasgos y detalles de la configuración espacial.	302
5. Los entresijos de la configuración espacial.	308
14. “Me gustaría compartir este aprendizaje con mis hijos”.	313
1. La dimensión espontánea del niño	314
2. Algunas pistas que se pueden explorar	316
2.1. Pequeño paseo por el cuerpo.	316
2.2. ¿Qué paisaje ves?.	318
2.3. ¿Y “si fuera”?	319
2.4. Dibuja la sensación sentida	321
3. Escuchar la sensación sentida, las bases de la confianza	322
¿Es necesario concluir?.	325
Bibliografía.	331



INTRODUCCIÓN

“Mi cabeza está embrollada y da vueltas sobre lo mismo sin poder salir de esta confusión, estoy mal en mi cuerpo y me agoto, aspiro a encontrar realmente la paz interior”.

¿Acaso no pasamos todos por momentos similares? Pero ¿cómo conseguir ver claro? ¿Cómo encontrar soluciones a las situaciones que nos presenta la vida? Aspiramos a poner orden en nuestros pensamientos, a sentirnos bien en nuestra vida personal, relacional, profesional. Buscamos soluciones diferentes, nuevas para salir de las respuestas conocidas que no nos sacan del sufrimiento. ¿Cómo hacerlo? ¿Dónde encontrar la orientación capaz de colocarnos en la vía adecuada? Han desaparecido los principios que antes nos dictaban la conducta a seguir. A falta de referentes externos, nos vemos reenviados a nosotros mismos. ¿Existen en nosotros indicios fiables capaces de guiarnos? Focusing (la técnica de enfoque corporal) responde afirmativamente: nos muestra cómo orientar nuestra existencia con precisión, cómo encontrar nuevas soluciones mejor adaptadas y, en consecuencia, acceder a un cierto bien-



estar. La manera de conseguirlo nos llega a través de la voz del cuerpo. A partir de lo que sentimos en el cuerpo surgirán las soluciones.

“En una tentativa de desarrollo personal, se toma conciencia de cosas pero la mayoría de las veces pasa por la reflexión, el análisis. A menudo falta la dimensión corporal. Cuando descubrimos que el cuerpo nos ayuda a encontrar las respuestas correctas, en la buena dirección, no podemos quedarnos ya estancados. Nos abre la vía hacia la armonía, hacia el reencuentro completo con nosotros mismos”.

Vivimos las situaciones con el cuerpo. Así, según sean las circunstancias, nos sentimos a disgusto, oprimidos, abiertos o cerrados, con un nudo en el estómago, un peso en los hombros, o ligeros, llenos de ánimo, con alas en los pies, etc. Nuestro cuerpo nos habla, tiene cosas que decirnos. Podemos aprender a utilizar ese saber para posicionarnos de la manera correcta.

Una especie de sentimiento nos indica permanentemente dónde nos encontramos: “lo siento perfectamente” o, al contrario, “no lo siento”. Este sentimiento particular que denominamos sensación sentida es perceptible corporalmente. Nos proporciona indicaciones precisas que podemos aprender a escuchar. Mediante Focusing, sacaremos partido de la información facilitada por la sabiduría corporal para ajustarnos mejor a las situaciones.

“Siempre me sorprendo cuando practico Focusing. La respuesta no viene nunca de donde la espero. Pero está allí todo el interés”.

Recibir una respuesta buena para nosotros, diferente de lo que ya conocemos o podemos imaginar, requiere dejarse sorprender. ¿Por dónde puede llegar la sorpresa? Ciertamente no llegará si



permanecemos en los mismos carriles. Tenemos que romper con las vías ordinarias de unos caminos demasiado trillados. Analizar, comprender razonando, monopolizar la mente, a menudo no da buenos resultados. Con Focusing invertimos el procedimiento habitual, ya que nos apoyamos en una inteligencia que tiene sus raíces en el cuerpo y que es capaz de encauzarnos hacia las soluciones pertinentes. De ese modo, tenemos acceso a nuevos recursos y utilizamos nuestro potencial de la mejor manera.

“Utilizo cada día Focusing. En la actualidad está integrado en mi vida, se ha convertido en mi forma de existir”.

La práctica de Focusing nos introduce en una nueva manera de vivir. Se inscribe en una forma más rica y más plena de gestionar la vida. En este sentido, Focusing no está reservado únicamente a aliviar nuestro malestar. Es una manera de acceder a nuevas ideas, nos permite existir de una forma más creativa. Dinamiza nuestro bienestar.

La vida nos interpela permanentemente, nos exige tomar posiciones: “hago, no hago; digo, no digo; voy, no voy, etc.”. Nos solicita ampliar nuestras representaciones restrictivas para inventar nuevas respuestas y encontrar así nuevas soluciones. Focusing nos ayudará a realizar elecciones juiciosas, a tomar las decisiones convenientes, a comunicarnos mejor, relacionarnos mejor, a instalarnos en una buena dinámica, a sentirnos vivos y creativos. Este procedimiento, basado en la inteligencia de lo vivo, es capaz de guiarnos hacia lo que es beneficioso para nosotros. ¿Y cómo sabemos lo que es bueno para nosotros? ¿Qué es adecuado hacer en un momento determinado? ¿Existe una sensación particular cuando estamos en el lugar adecuado y posicionados adecuadamente? Aprenderemos a confiar y a dejarnos guiar por esa sensación para avanzar en nuestra existencia.



¿De dónde viene Focusing? Algunas palabras sobre su autor.

Focusing se inspira directamente en las personas cuya terapia resultó un éxito. En efecto, Gendlin (1926), originalmente filósofo, se interesó por la relación entre el lenguaje y la experiencia, más particularmente por la creación de sentido a partir de la experiencia vivida. Para examinar mejor esta articulación lenguaje-experiencia, dirigió su investigación hacia la terapia, ya que lo que las personas buscan en ella es justamente comprender lo que les ocurre, esforzándose por dar forma (mediante palabras) a su experiencia para encontrarle un sentido. Fue así como Gendlin reunió, en 1952, en la Universidad de Chicago, al equipo del psicólogo Carl Rogers (1902-1987), muy fecundo en esa época. Rogers es conocido por haber participado en la creación de la Psicología Humanista –la “tercera vía” entre psicoanálisis y terapia de conducta. Elaboró la Orientación Centrada en la Persona.

El más sorprendente descubrimiento de Gendlin –él mismo fue el primero en sorprenderse– fue la posibilidad de predecir el alcance positivo (o no) de la psicoterapia desde la primera o segunda sesión. En particular, se dio cuenta de que el éxito terapéutico no se debía al método ni al terapeuta, sino a la manera en que el cliente (nombre dado al paciente) se tomaba a sí mismo durante las sesiones. ¿Qué decir? Las personas que sacan provecho de la terapia no hacen sino reflexionar sobre lo que las anima, guardan silencio y, durante ese silencio, consultan su experiencia viva para percibir mejor lo que ocurre dentro de ellas. Al ponerse a la escucha de lo que están viviendo, se precisan nuevos pensamientos, las personas comprenden su situación de un modo distinto y encuentran nuevas respuestas en su existencia. Su experiencia interior se convierte en su referencia y guía. Una vez orientado el proceso, Gendlin puso este procedimiento al alcance de todos. De este



modo nació Focusing en la década de 1970. Habida cuenta de lo fértil de su descubrimiento, quiso darlo a conocer con el fin de que todos pudiéramos beneficiarnos y que no se reservara únicamente a la terapia.

Por mi parte, cuando descubrí y aprendí Focusing, en la década de 1980, era ya lo suficientemente madura como para extraer toda su riqueza y eficacia. Siendo psicóloga, me había orientado hacia la Orientación Centrada en el Persona, de Rogers, a la que, por suerte, había sido sensibilizada durante mis estudios. En sus obras, Rogers hacía alusión de forma regular a Gendlin y a la noción de *experiencing* (experiencia interior presente, viva). Surgió en mí una resonancia particular: una excitación y una curiosidad que me hablaban de que ahí había una realidad más en el enfoque terapéutico y en la manera de colocarse con relación a uno mismo. El aprendizaje de Focusing favoreció mi práctica.

Este procedimiento reunía de verdad mi filosofía de vida: devolver el poder a la persona, ayudándola a restablecer los recursos que la vida ha instalado en ella y que le son propios. Pues en efecto, en cada ser existe la tendencia a realizarse de la mejor manera posible (lo que Rogers denomina “tendencia a la actualización”). La vida es poderosa, ella es quien nos hace existir, es ella la que sabe por nosotros. Nuestro “trabajo” consiste sobre todo en disponernos de la mejor manera para que ella pueda desplegarse a través de nosotros, nos abre las alas para que podamos emprender nuestro vuelo.

Lo que también me atrae de Focusing es que alía un enfoque occidental de plenitud personal, de autonomía (la vía de cada uno es única) con un enfoque más oriental que permite un advenimiento, de forma que da lugar al desarrollo de la verdadera naturaleza de las cosas, la confianza en lo vivo, que coloca la



acción en la “no actuación” y la “relajación”. Simplemente se trata de encontrar una buena disposición que permita el advenimiento y la proliferación.

Focusing reconcilia cuerpo y mente, que han estado separados en nuestra cultura occidental. Mi práctica del yoga y del taichi me habían predispuerto a una sensibilidad corporal que al fin podía explotar con Focusing. Pero aquí no se trata de una práctica corporal y una práctica psicológica separadas. Aquí, cuerpo y mente están unidos, la persona se reunifica. Focusing atañe a esta sensibilidad de la experiencia que es anterior a cualquier diferenciación (pensamientos, emociones, sensaciones, gestos, etc.). Sumergirse en ella permite degustar la vida en su estado naciente para encontrar cómo vivir más plenamente.

Los numerosos encuentros que he vivido en relación con Focusing han inspirado este libro. Ya sea en talleres de iniciación, en el marco de la formación o en psicoterapia, el enfoque de Focusing suscita reacciones vivas por parte de los participantes, a menudo estupefactos por los resultados. Aunque algunos digan que es “mágico”, no se trata en absoluto de “poción milagrosa” alguna. Nuestros viejos esquemas endurecen la vida, nuestros hábitos de funcionamiento se imponen fácilmente. Es preciso librarse de ellos. No hay que temer ponerse manos a la obra, pero cada vez con un nuevo impulso. Los cuestionamientos de unos, las dificultades de otros me permiten llegar antes al corazón del proceso para aproximarnos mejor a la “sustanciosa médula”. Se trata, pues, de un camino sin fin que voy a compartir con usted en este momento de mi existencia. Los “hallazgos” de las personas que tengo la suerte de acompañar y su alegría al descubrir nuevas vías despiertan en mí un entusiasmo que quiero transmitirle. Cada “nudo” deshecho, cada peso aligerado, cada aliento liberado es portador de una nueva chispa de vida.



INTRODUCCIÓN

Este libro pretende ser una herramienta práctica, capaz también de agudizar la reflexión. Apela a una pedagogía que le implique en su lectura. Encontrará numerosos ejercicios propuestos. Algunos de ellos le inspirarán, otro no, o quizá lo hagan más adelante. Estos ejercicios están ahí para acompañarlo(a) en su proceso, no para obligarle. No se trata de hacer los deberes, sino de incitarle(a) a explorar para conocerse mejor, quizá para salir de un estancamiento, cultivar actitudes que faciliten un mayor bienestar, mediante la “actitud Focusing”.

Leerá numerosos ejemplos. Algunos de ellos le dirán algo, quizá se reconozca en ellos o quizá le hagan pensar en alguien, y su reflexión se alimentará de ellos para continuar evolucionando.

Este libro está compuesto de dos partes. La primera le invita progresivamente a practicar Focusing, le sensibilizará en su filosofía, le ayudará a adoptar la “actitud Focusing”, precisando de qué manera. La segunda pone de relieve las aplicaciones del método en diferentes ámbitos: enfermedad, estrés, emociones y malestar, toma de decisiones y actuación, relaciones con el entorno. El último capítulo le invita a comprobar que Focusing es adecuado para los niños y cómo hay que proceder con ellos. Si este libro consigue acompañarle en su vida cotidiana y, por qué no, sostenerle en momentos importantes, habrá conseguido su objetivo.



I

APRENDIZAJE DE FOCUSING

1

PRIMER CONTACTO CON FOCUSING

1. Una nueva manera de conocerse

Cuando intento conocerme o comprenderme mejor, por regla general, me hago preguntas y trato de responderlas. Quien se encarga es la cabeza, que reflexiona, sondea, analiza, desmenuza, argumenta. El resultado no siempre está a la altura de la inversión. Con Focusing, vamos a invertir esta reacción: aquí la idea directriz es el acceso a un modo de conocimiento original, la experiencia viva sentida corporalmente.

Entremos directamente en lo viviente del sujeto con la ayuda de un ejemplo. Esta mujer de setenta años, viuda desde hace dos, vino a iniciarse en Focusing acudiendo a un taller de un día. Una semana después, nos da su testimonio de lo que le pasó al día siguiente del encuentro.

Contexto: a la muerte de su marido, esta mujer se ve en la obligación de volver al volante, que no ha tocado durante su matrimonio. Conduce cómodamente, pero constata que evita tomar determinadas carreteras escarpadas que le producen miedo. Por otra



parte, en tres ocasiones (una de ellas la víspera de nuestro encuentro) ha chocado con el borde de la carretera, reventando cada vez el neumático delantero.

Su testimonio:

“Me instalé cómodamente (en mi sillón relax).

Luego me pregunté: ¿qué es lo que hace que tenga esos problemas conduciendo? (Siento curiosidad por ver cómo responderá mi cuerpo).

Enseguida, sentí una especie de abrazo en el pecho, algo que se apretaba contra mí, era muy fuerte, había ahí un gran dolor (sus manos se apretaban sobre su pecho).

Me tomé un tiempo para permanecer con esta sensación que me oprimía fuertemente (cierra los ojos). Era un gran dolor, una gran pena.

Luego, le pregunté de dónde venía.

Entonces me vino a la mente un recuerdo: la trágica muerte de mi hermano cuando yo era joven (cincuenta años atrás). Murió en un accidente de carretera: tuvo que esquivar una moto que venía de frente y cayó por un precipicio.

Cuando hice esta asociación, sentí que ese dolor me traspasaba el pecho y, justo después, me invadió una gran distensión. Luego, el dolor se desvaneció poco a poco.

Una especie de alegría me invadió porque acababa de comprender algo importante que no podía explicarme.

Pero aparece una duda: está bien comprender, pero ¿qué cambiará cuando vuelva a conducir?

Pues bien, es necesario que os lo diga: después, no volví a tener miedo conduciendo” confesó esta mujer con una gran sonrisa.

Seis meses después, ella me confirmó esta transformación. Ha podido circular por las carreteras que antes evitaba y ya no siente ninguna aprensión al conducir. ¡Y no ha vuelto a venir!

