

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
CAPÍTULO I. Este libro es para que.....	17
CAPÍTULO II. Seis reflexiones previas	21
1. Un nuevo concepto de cuerpo (<i>filosofía</i>).....	21
2. Relaciones entre cuerpo y cerebro (<i>neurociencia</i>).....	24
3. Cuerpo, personalidad y psicoterapia (<i>psicología</i>).....	26
4. Del cuerpo a la interioridad (<i>espiritualidad</i>).....	29
4.1 El papel del Focusing en la pedagogía de la interioridad.....	31
5. Niveles de vivencia y diversidad de anatomías (<i>antropología médica</i>).....	32
5.1 Anatomía orgánica.....	33
5.2 Anatomía psicomotriz	33
5.3 Anatomía emocional.....	34
5.4 Anatomía de identidad.....	35
5.5 Anatomía cósmica o energética.....	37
5.6 Anatomía espiritual.....	38
6. Relaciones entre emoción y movimiento (<i>emotricidad y eumotricidad</i>).....	44
CAPÍTULO III. Focusing es... (primeras pinceladas).....	47
1. Lo que el Focusing no es.....	47
2. El Focusing es como..., va de... y sabe a.....	48
3. Orígenes del Focusing: ¿Qué es el <i>experiencing</i> ?.....	51
4. El Focusing es... ..	54
5. Utilidades.....	57
5.1 Beneficios generales.....	57
6. Aplicaciones principales.....	58
7. Otros métodos con los que se aplica el Focusing.....	58

CAPÍTULO IV. Focusing... más a fondo.....	61
1. Multidimensionalidad de la conciencia	61
1.1 Conceptos básicos.....	64
1.2 El papel de la atención	65
2. Sensación, emoción, sentimiento y pasión	68
3. Sensación-sentida (<i>felt-sense</i>).....	71
4. Cambio corporal (<i>body-shift</i>).....	72
5. Sensación de fondo (<i>background feeling</i>).....	73
6. Competencia e inteligencia emocional.....	73
7. <i>Serendipity</i>	74
8. Creación de perspectiva vivencial.....	75
9. Resolución de un conflicto: modo habitual y con Focusing.....	77
10. Veinticinco características propias del Focusing	80
CAPÍTULO V. Vamos a enfocar.....	83
1. Objetos de enfoque y tipos de Focusing	83
1.1 Focusing negativo	84
1.2 Focusing positivo	84
1.3 Focusing con “lo que hay”	84
1.4 Focusing contemplativo.....	84
1.5 Focusing aplicado	85
2. Postura de enfoque.....	85
3. Actitudes y habilidades propias del Focusing	86
4. Habilidades cognitivas.....	86
5. El doble rol: enfocar y guiar	88
6. Diez consejos para empezar a enfocar.....	89
7. Diez consejos para empezar a guiar.....	89
CAPÍTULO VI. Ejercicios de introducción.....	91
CAPÍTULO VII. Guía básica del Focusing.....	111
1. Primer paso: prepararse para enfocar	112
1.1 Relajarse.....	112
1.2 Despejar un espacio (a).....	112
1.3 Hacer inventario	112
1.4 Escoger “algo”	113
1.5 Despejar un espacio (b).....	113

2.	Segundo paso: sentir	114
2.1	Enfocar “eso”	114
2.2	Sentirlo en el cuerpo	114
2.3	Hacer <i>zoom</i>	114
3.	Tercer paso: expresar	114
3.1	Conseguir un asidero	114
3.2	Describir.....	115
4.	Cuarto paso: comprobar	115
4.1	Comparar	115
4.2	Ajustar	116
4.3	Permanecer	116
5.	Quinto paso: profundizar y significar.....	116
5.1	Preguntar.....	116
5.2	Proponer.....	117
5.3	Anclar	117
6.	Sexto paso: cerrar y agradecer	117
6.1	Respirar y cerrar.....	117
6.2	Proteger	118
6.3	Autoagradecerse.....	118
6.4	Abrirse	118
CAPÍTULO VIII. Pedagogía de cada paso.....		119
1.	Pedagogía del primer paso (prepararse para enfocar)	119
1.1	Relajarse.....	119
1.2	Despejar (o crear) un “espacio”	125
1.3	Hacer <i>inventario</i>	126
1.4	Escoger un tema.....	134
2.	Pedagogía del segundo paso (sentir).....	135
2.1	Enfocar.....	135
2.2	Sentir	136
2.3	Hacer <i>zoom</i>	137
3.	Pedagogía del tercer paso (expresar).....	139
3.1	Conseguir un asidero.....	139
3.2	Describir.....	141
4.	Pedagogía del cuarto paso (comprobar).....	142
4.1	Comparar	142
4.2	Ajustar	143

4.3 Permanecer	144
5. Pedagogía del quinto paso (preguntar).....	145
5.1 Preguntar.....	145
5.2 Proponer.....	146
5.3 Anclar	146
6. Pedagogía del sexto paso (cerrar y agradecer).....	147
6.1 Cerrar.....	147
6.2 Proteger	147
6.3 Autoagradecerse.....	148
6.4 Abrirse	149
7. Dinámicas posibles entre los seis pasos.....	150
CAPÍTULO IX. Ejercicios de profundización.....	153
CAPÍTULO X. Ejercicios de creatividad.....	173
CAPÍTULO XI. A recordar.....	187
CAPÍTULO XII. Para saber más.....	189
1. The Focusing Institute of New York.....	189
2. Instituto Español de Focusing	189
3. Asociación Española de Focusing Carlos Alemany (AEFCA).....	190
3.1 Coordinadores nacionales de España	190
3.2 <i>Trainers</i> españoles certificados	190
4. Libros en castellano.....	191
5. Otros materiales	192
6. Formación especializada	193
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	195
ANEXOS.....	203
Anexo 1: Focusing gráfico secuenciado	203
Anexo 2: Tabla para guiar. Varias opciones.....	204
Anexo 3. Silueta corporal (somatograma).....	205
Anexo 4: Lenguaje <i>focusinero</i> (110 expresiones comunes). .	206
Anexo 5: Cuestionario post-Focusing-2 (Carlos Alemany). .	208
Anexo 6: Poema sensorial	210
Anexo 7: Mapa de relaciones interpersonales (basado en Kurt Levin).....	211
AGRADECIMIENTOS.....	213

PRÓLOGO

El mundo se ha acelerado y los cambios vertiginosos que produce nos inducen a vivir a un ritmo frenético. Este aumento de la velocidad del mundo no se ha traducido en un ahorro del tiempo porque las personas tenemos la sensación de no tenerlo. Parte de la vivencia veloz en la que estamos inmersos tiene que ver con la sustitución del contacto con uno mismo y con los demás. Parece que lo que importa es saber y decir lo que estamos haciendo en cada momento, ponernos a la vista de los demás. Nuestro trato real es más con la “pantalla”, medio necesario para expresarnos en las redes sociales y generadora eficaz del síndrome de la impaciencia. En ese devenir apresurado el mundo se ha saturado de lenguaje.

Es posible que este exceso de lenguaje adolezca de significación porque para otorgar significado a la existencia precisamos dotarla de sentido, y el sentido requiere una cierta sensación de disfrutar de la vida; capacidad esta que algunas personas poseen más que otras. Esta sensación no tiene que ver con conocer sino con ser, como cuando uno siente algo y a ese sentido le encuentra algún sabor.

Para saborear la vida requerimos de un tipo de lenguaje que solamente se produce en el diálogo interior. Un diálogo que trasciende el lenguaje de las palabras y las imágenes. Este tipo de lenguaje interno es un querer decir de *algo* que no ha sido expresado

todavía, ni siquiera comprendido por las palabras, porque se suele resistir a los significados convencionales y reconoce que podrían haber sido articulados de un modo diferente y quizá mucho mejor.

Lo que sentimos nos acontece. En cada momento de nuestra vida nos sucede algún fenómeno, vivimos alguna experiencia. Estamos habitando en un mundo de acontecimientos que nos afectan. Vemos, oímos, olemos, tocamos, pensamos y podemos estar angustiados, complacidos, enfadados, perplejos... Sentimos y *experienciamos* en función de cómo nos afectan los acontecimientos que la vida nos depara en cada instante. Con un solo vistazo a la experiencia nos damos cuenta de que está en constante cambio, que depende de alguna situación concreta y que nos produce alguna sensación. También podemos percibir que esta experiencia que vivimos en función de lo que nos sucede se puede significar, puede tener un sentido.

Ese *algo* que sentimos lo podemos localizar en el propio cuerpo. Generalmente en el centro de nuestro cuerpo, en la zona de la garganta, el pecho, el abdomen o el vientre. En nuestro cuerpo localizamos nuestras sensaciones, sentimientos, disposiciones, motivaciones y emociones, es decir; el cuerpo es el depositario de nuestra experiencia porque es el lugar donde se sitúan los sentidos. Aunque la mente divague o sueñe siempre regresamos a nuestro cuerpo.

El filósofo y psicoterapeuta Eugene Gendlin ha denominado *felt-sense* (sensación-sentida) a ese *algo* que sentimos en el cuerpo y que tiene que ver con algún asunto de la vida que nos afecta. Es una sensación corporal, directa y al principio confusa. No es exactamente como una sensación corporal normal; no se trata de una emoción, un pensamiento o un contenido definido. Normalmente la sensación sentida no está ya

ahí, primero hay que dejarla venir. Las sensaciones sentidas son siempre nuevas. No están en nuestro interior como si se tratara de un objeto que sentimos corporalmente. Surge novedosamente de forma similar a como lo hacen las lágrimas o los bostezos.

De esta sensación-sentida, si aprendemos a atenderla, emerge un significado. La razón es que eso que sentimos internamente contiene una significación implícita. Puede parecer, al sentir algo, que tenemos solamente una sensación interna: una tensión, un bienestar, una especie de angustia, un presentimiento o cualquier otra cosa. Tenemos alguna percepción interna que todavía no tiene nombre, es algo que... pero no sabemos muy bien cómo definir ese algo. Sin embargo sabemos que tiene algún significado implícito que sentimos en la conciencia.

Las personas sentimos un significado de lo que estamos experimentando pero todavía no podemos expresarlo claramente en conceptos. Este significado sentido y no pensado necesita símbolos verbales para lograr una conceptualización. Cuando surge la palabra o el símbolo, su correspondencia con lo que se siente estará en función de lo que el individuo perciba como ajustado orgánicamente. Cuando este símbolo tiene resonancia en el organismo se trata de un símbolo certero.

Eugene Gendlin diseñó un instrumento para acceder a esta sensación corporalmente sentida y dejar que emerja su significado. Lo llamó Focusing y lo formuló como un método para poder enseñar el proceso de cambio y desarrollo personal y facilitar a las personas la conexión con su experiencia interna, con la sabiduría implícita de nuestro interior. La pretensión fundamental de Focusing es ayudar a las personas a conectar con el *experiencing* y con los significados implícitos que

contiene. Una vez conectado, lo que está implícito le indicará a la persona qué hacer ahí.

Lo que ha hecho Gendlin con Focusing ha sido poner de relieve los componentes del proceso y hacerlo didáctico mediante una herramienta práctica. Focusing es un procedimiento para darse cuenta de una sensación corporalmente sentida a partir de la experiencia de notar cómo sentimos algo en el centro de nuestro cuerpo que tiene significado emocional implícito y tiene que ver con la globalidad de algo, un problema, una situación, una relación o una decisión. Al conseguir otorgar significado a esa sensación corporalmente sentida que surge como globalidad, el cuerpo nos indica un nuevo paso hacia adelante.

En *Introducción al Focusing* Luis López nos acerca el método de Gendlin de una manera comprensible y práctica que permite utilizarlo con rigor y cotidianidad, porque nos posibilita ejercitar la práctica de escuchar nuestras sensaciones corporales e incorporar esta misma práctica en nuestro estilo de vida y nuestra forma de estar en el mundo.

El libro de Luis nos aporta inicialmente reflexiones profundas desde una mirada de la corporeidad que adquiere sentido a medida que significamos la experiencia. Presenta Focusing no solo desde el conocimiento que el autor tiene de la filosofía y la técnica de Eugene Gendlin, sino teñida de su propia experiencia personal tanto como practicante de Focusing en su propia vida personal, como docente (*trainer*) que es capaz de transmitir el calado y los matices del método. Nos deleita finalmente con un compendio de ejercicios prácticos y útiles que garantizan nuestro aprendizaje y nuestro entrenamiento vivencial.

En un mundo saturado de lenguaje y necesitado de silencio y de escucha, el libro de Luis López adquiere

una extraordinaria oportunidad, porque nos ayuda a perforar el muro del discurso de las palabras y subsumirnos en la búsqueda del sosiego que nos adentra en el diálogo interior de cada cual. La lectura resulta amena y deleitable. Para mí ha sido un honor tener la oportunidad de prologar la edición. Doy las gracias a Luis López por la generosidad de su trabajo.

Mallorca, mayo de 2016

Tomeu BARCELÓ

Filósofo

Presidente del Instituto
Español de Focusing

CAPÍTULO I
ESTE LIBRO ES PARA QUE...

En este libro se aborda el Focusing, método psicocorporal vivencial basado en la escucha atenta de la profundidad de nuestro cuerpo y su utilidad para el desarrollo, gestión y optimización de la propia vida emocional.

La finalidad que se plantea con este trabajo es doble. Por un lado, acercar este recurso al máximo número de personas posible y, por otro, ofrecer un material básico de consulta para aquellos que quieran realizar los niveles introductorios de formación para ser Trainer Diplomado por el The Focusing Institute of New York (EE.UU.).¹

En la primera parte del libro se definen los conceptos fundamentales a la vez que se desarrolla una serie de ideas clave que cabe tener presentes antes de iniciar el enfoque *corporal*.

En la segunda se propone una amplia y variada gama de actividades divididas en varias categorías: *Ejercicios de Introducción, Guía básica del Focusing, Pedagogía de cada paso, Ejercicios de profundización y Ejercicios de creatividad*.

Se ha intentado en todo momento buscar el equilibrio entre lo riguroso y lo sugerente.

1. En el Capítulo XII.6 se especifican los requisitos para obtener el título de Trainer Diplomado en Focusing en el Instituto Español de Focusing, avalado por el The Focusing Institute of New York (EE.UU.).

Prepárate para trabajar un ámbito apasionante, una dimensión crucial de tu vida, *el papel de la vivencia*. Para ello, tendremos en cuenta nuestra conciencia sensorial, nuestra capacidad de sentir y de vivir las situaciones de la vida cotidiana y la relación con los demás. También nos fijaremos en la estrecha relación que hay entre *emoción* y *energía* y cómo todas las cosas que nos van pasando se reflejan en nuestro *soma*. Por eso destacaremos “lo corporal” de entre todas las dimensiones de la persona.

Te propongo de antemano que te concibas *como un cuerpo que se emociona*,² y no como una persona que tiene un cuerpo a modo de cableado del disco duro que viene a ser nuestro cerebro. Te sugiero, para empezar, la idea de abandonar tu cabeza para *pensar con el cuerpo*.

También resultará de vital importancia que aprendas a desarrollar tu interioridad para distinguir entre tu propio “yo” y tus sensaciones o emociones, desvelando o descubriendo, en algunos casos, aquello a lo que llamaremos *espacio interior*.

Poco a poco, el Focusing te ayudará a vivir las cosas de otra manera, es decir, con mayor perspectiva y serenidad. Conectarás con una “nueva frecuencia de pensamiento” y te introducirás en la *sensosfera*, para ir configurando, paso a paso, tu propio “dial emocional” desde el cual vivir y comunicarte.³

La *sensosfera* es la dimensión perceptivo-sensorial y emocional de la comunicación y el conocimiento hu-

2. El neurocientífico Antonio Damasio dice que el cuerpo es el principal escenario de las emociones. Ver: DAMASIO, A. (2001). *La sensación de lo que ocurre*. Madrid: Debate (p. 291).

3. Hay un interesante libro al respecto: IRIGARAY, L. (1999). *Ser dos*. Colección Género y Cultura. Barcelona: Paidós. Esta psicoanalista belga, además de escribir bien y ser sugerente, propone una cultura de la percepción.

mano. Es transversal a otras noosferas, ya intervenga el pensamiento o la acción. Implica la participación de nuestro mundo emocional del cual el cuerpo es el principal testigo en cualquier comunicación o esfuerzo epistemológico. Desde la sensosfera se transaccionan voluntaria o involuntariamente las percepciones, sensaciones y emociones entre los humanos. Tiene su propio lenguaje y ejerce una influencia determinante en todos los ámbitos de la conducta y relaciones humanas.

Todo este trabajo de introspección lo haremos de la mano de una herramienta básica, la *atención*. Con ella pondremos en marcha la actividad fundamental en todo este camino, la *autoobservación paciente y amable del propio cuerpo*. Esto se concretará en dos grandes trabajos relacionados entre sí:

Aprender a vivenciar: Experiencing.

Aprender el Proceso del Enfoque Corporal: Focusing.

El sabor de toda esta experiencia será algo así como *volver a casa*.

CAPÍTULO II

SEIS REFLEXIONES PREVIAS

Aunque no deba extenderme en ello en esta ocasión, considero que es de vital importancia reflexionar sobre el paralelismo existente entre la filosofía (cómo se concibe), la neurociencia (cómo ocurre), la psicología (cómo se vive), la espiritualidad (cómo se trasciende), la antropología (cómo somos) y la psicomotricidad (cómo se expresa), respecto a sus enfoques sobre el cuerpo y lo corporal. Por eso, antes de hablar concretamente de Focusing, te propongo las siguientes reflexiones, cada una de las cuales pertenece a un ámbito diferente del conocimiento (cuadro 1).

FILOSOFÍA: Un nuevo concepto de cuerpo.
NEUROCIENCIA: Nuevas relaciones cuerpo-cerebro.
PSICOLOGÍA: El papel del cuerpo.
ESPIRITUALIDAD: Cuerpo e interioridad.
ANTROPOLOGÍA: Diversidad de anatomías.
PSICOMOTRICIDAD: Emotricidad y Eumotricidad.

Cuadro 1. Seis reflexiones previas.

1. Un nuevo concepto de cuerpo (*filosofía*)

Siento, luego existo

Desde el punto de vista de la filosofía, podemos decir que no estamos “delante” de nuestro cuerpo, ni

siquiera estamos “en” nuestro cuerpo sino más bien *somos nuestro cuerpo*, puesto que somos seres vivientes¹ dotados de inteligencia *sentiente*.²

La idea de cuerpo ha ido modulando a lo largo de la historia del pensamiento occidental. Del *cuerpo-objeto* (*Körper*), concepto cartesiano con un trasfondo eminentemente espacial, se fue pasando al *cuerpo vivenciado* (*leib*).³ Es decir, hemos transitado el enunciar la existencia del cuerpo para llegar a hablar de la *vivencia* del mismo.⁴ Dicho de otro modo, por una parte se ha superado todo intento de concebir el cuerpo como algo estático y definitivo, y por otra, se ha transcendido el término corporeidad como cualidad meramente física o biológica de la persona dando paso a la *corporalidad*,⁵ dimensión propiamente humana y determinante en la construcción de la identidad y experiencia de la persona que implica, además de lo físico y lo biológico, lo energético, lo psicológico y lo espiritual. En definitiva, lo nuclear del cambio ha consistido en que hemos dejado de hablar del cuerpo para que sea él mismo quien nos hable.

Desde esta perspectiva, la corporalidad interviene en cualquier capacidad humana, además de actualizarla,

1. Para F. Nietzsche (1844-1900), la persona es un ser viviente. Su cuerpo es lo que constituye su ser y no el alma, pues esta siempre será algo referido a su cuerpo. Ver: NIETZSCHE, F. (1967). *El Anticristo*, en *Obras Completas*, vol. IV, p. 466 y *Voluntad de dominio*, Cfr., n° 490-491. Buenos Aires: Prestigio. También ver: *Así habló Zaratustra*. Madrid: Alianza Editorial, 1993 (p. 60). Algo parecido piensa PONTY M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península (p. 176).

2. ZUBIRI, X. (1980). *Inteligencia Sentiente*. Madrid: Alianza Editorial. Sociedad de Estudios y Publicaciones.

3. Esto pensaban, por ejemplo, E. Husserl (1859-1938) y G. Marcel (1889-1973). En *Meditaciones cartesianas*, Tecnos, Madrid, 1986, p. 130 y “Filosofía concreta”, *Revista de Occidente*, Madrid 1959, p. 31, respectivamente.

4. *Vivencia* es un constructo inventado a partir de la palabra *vivir* por el filósofo raciovitalista José Ortega y Gasset (1883-1955) el cual se basó, probablemente, en ideas del pensador alemán W. Dilthey (1933-1911).

5. Este es el término, para mí, más apropiado para nuestro enfoque.

ya hablemos de la voluntad,⁶ la inteligencia, la memoria, la contemplación o de cualquier otra. Como diría Hegel, la persona viene a ser un *alma corporalizada y sensitiva* en la que su propio rostro se convierte en su mejor expresión espiritual.⁷

Así pues, no es muy descabellado afirmar que del cartesiano *cogito ergo sum* (pienso, luego existo) hayamos pasado al *siento, luego existo*, por lo que no tiene ningún sentido seguir concibiendo el cuerpo como un conjunto de músculos y huesos sino como un “todo somático” que percibe, registra e interviene en todo tipo de cognición o emoción, es decir en cualquier vivencia. Es más, podríamos decir que el cuerpo, de hecho, se anticipa a la cabeza.

¿Podemos aseverar entonces que el cuerpo es a la vez lugar y fuente —*locus et fons*— de vida? Creo que sí. El cuerpo es, paradójicamente, un *lugar biológico* donde la vida se expresa y un *lugar biodialogal*, es decir, en el que “uno” se ubica, se encuentra y se relaciona consigo mismo y también con la vida.

En este último sentido, el gran pensador Levi Strauss decía que nunca tenía la sensación de poseer identidad personal sino que se aparecía a sí mismo como un lugar (*locus*) donde algo sucedía, pero donde no había ningún yo. Ni siquiera se sentía autor de su obra ya que se olvidaba de lo que escribía tan pronto como lo había terminado de escribir.⁸

Así mismo, podemos decir que el cuerpo (en sentido metafórico, claro), es a la vez pincel y tintero.

6. A. SCHOPENHAUER (1788-1860). *El cuerpo como voluntad y representación*. Buenos Aires: El Ateneo (p. 127).

7. G. W. F. HEGEL (1770-1831). *Enciclopedia de las ciencias filosóficas*. México: Porrúa, 1980.

8. Introducción a las *Massey lectures* (charlas radiofónicas de la CBC canadiense en 1977).