

en-foco

focusing españa

Revista del Instituto Español de Focusing
Nº 1



Thinking at the edge: Hacia un pensar corporalmente intuitivo.

Tomeu Barceló

Pag.

4



Un encuentro con Wholebody Focusing en la Escuela de verano del Focusing Institute (FISS 2015)

Macarena López

Pag.

7



Del resentimiento al perdón: una propuesta corporalmente sentida

Txemi Santamaría

Pag.

10



Focusing y composición musical

Diego José Viguera González

Pag.

14



Des-generando con Focusing

Yolanda Bernárdez

Pag.

22



Proyecto DICE (Desarrollo de la inteligencia corporal emocional). Focusing orientado a la educación

Mentxu Martín-Aragón, Martín-Aragón

Pag.

27

Edita: **Asociación Española de Focusing Carlos Alemany**
C/Seminari s/n
07001 Palma de Mallorca
Balears España
email: info@focusing.es

Director: **Carlos González Pérez**

Comité editorial: **Tomeu Barceló Rosselló**
Isabel Gascón Juste
Ferrán Juan Torrens
Rosa M^a Martínez González
Francisco Javier Sivianes Escobar

Diseño y maquetación: **Rafael Villeta López**

Distribución y publicidad: **Ana Santiago Urquijo**

Se puede leer y descargar gratuitamente en: **www.focusing.es**

ISSN: En trámite

Los editores no se hacen responsables de las opiniones vertidas en los artículos publicados.



Carta editorial.

En nombre del Instituto Español de Focusing y del Comité Editorial queremos dar al lector una afectuosa bienvenida a la primera revista digital de Focusing en español. Esta publicación nace de la ilusión y el esfuerzo continuo por difundir Focusing y a la vez protegerlo de cualquier aspecto que pueda desvirtuar la técnica del enfoque corporal como al proceso experiencial que le subyace. El Instituto Español de Focusing constituye el instrumento de la Asociación de Focusing Carlos Alemany para impulsar una formación de calidad y dar a conocer la sabiduría de Eugene Gendlin. Más de diez años de trabajo en la difusión y la formación cristalizan ahora en esta revista que es un reflejo del espíritu plural y abarcador de Focusing. Desde que se constituye el Instituto de Focusing en España esta herramienta ha ido expandiéndose a diferentes ámbitos como el de la psicoterapia, donde fue concebido inicialmente; a la educación, donde forma parte de programas de formación para docentes en la actualidad; pero también su ámbito de influencia ha llegado hasta el desarrollo de la creatividad, la salud, el crecimiento personal, la empresa o el asesoramiento filosófico.

Los artículos incluidos en este primer número de la revista En-Foco son una muestra de este espíritu plural y expansivo de la Filosofía Experiencial y de Focusing. En el artículo *"Thinking at the edge: Hacia un pensar corporalmente intuitivo"* Tomeu Barcelo nos explica como profundizar el pensamiento intuitivo corporalmente para que el acto de pensar germine en un conocimiento cargado de sentido. Macarena López, en su artículo relata su experiencia con el Whole Body Focusing, proponiendo una manera de integrar Focusing con la consciencia corporal y el movimiento. La propuesta de Txemí Santamaría es aplicar el enfoque corporal en las heridas y resentimientos acumulados en el transcurso de nuestra vida para potenciar de manera orgánica los procesos de perdón y curación emocional. En el artículo de Diego Vigueras se aplica al desarrollo de la creatividad en la enseñanza musical tanto en la composición como en el análisis de una obra. Yolanda Bernárdez nos narra su experiencia con la perspectiva de género en el ámbito clínico esbozando como trabajar corporalmente con la construcción subjetiva de la identidad de género. Y para finalizar Mentxu Martín-Aragón nos presenta su programa destinado a la formación del profesorado para desarrollar la competencia de la Inteligencia Corporal Emocional.

Estoy convencido que en sucesivos números seguiremos mostrando como esta técnica puede aplicarse a diferentes ámbitos de la experiencia humana. Como herramienta experiencial y metamodelo podremos observar la capacidad que tiene de profundizar y generar nuevas teorías y significados en diversos campos del conocimiento.

Espero que las ideas y experiencias relatadas en esta revista puedan estimular al lector a profundizar y aplicar estas herramientas en su vida cotidiana y en su quehacer profesional.

Carlos González Pérez: (Trainer, Focusing-Oriented Psychotherapist. Director de En-Foco) Director de En-Foco





Thinking at the edge: Hacia un pensar corporalmente intuitivo

Tomeu Barceló

Tomeu Barceló es profesor, filólogo, filósofo, especialista en Dinámica de Grupos y Relaciones Humanas por el Center for Studies of the Person de la Jolla (California) Trainer-Certified Focusing Professional, Focusing Oriented Psychotherapist y Certifying Coordinator por el The Focusing Institute, Director del Instituto de Formación Ramon Serra (Palma), Coordinador Nacional del Instituto Español de Focusing (Madrid). Autor de los libros: *Centrar-se en les persones* (Ed. Pleniluni), *Crecer en Grupo* (Desclée). *Entre Personas* (Desclée) y *La sabiduría interior* (Ed. Desclée). Coautor de *Manual práctico del focusing de Gendlin* (Desclée). Coautor de: *Coordinació d'activitats infantils i juvenils*. *Manual formatiu*. (Ed. Olañeta).

Actuamos, hablamos y pensamos con y desde la sensación corporal. Funciona de forma altamente ordenada. En la mayoría de las situaciones estamos perdidos sin ella.

E. Gendlin

Parece que las personas tenemos un concepto de intuición confrontado al de pensamiento. Tenemos la impresión de que nuestra capacidad de intuir no puede simultanearse con nuestra capacidad de pensar, como si el intuir y el pensar fueran aspectos contradictorios y no complementarios.

La intuición consiste en un registro de información que todavía no ha accedido a la conciencia, se trata de una especie de sabiduría del cuerpo. La intuición trata de percibir de forma instantánea una idea sin razonamiento analítico y nos conduce a comprender la realidad como una totalidad mediante una información que aparece súbitamente. Sabemos una cosa pero desconocemos cómo la sabemos. En realidad sabemos mucho más de lo que creemos saber. Pero el pensamiento intuitivo no camina por pasos bien definidos, más bien tiende a incluir estrategias sustentadas en una especie de percepción implícita de la realidad, de la totalidad de un asunto sin tener conciencia de cómo llegó esta información. Se trata de un conocimiento implicado, de un acto que consiste en captar el significado de una situación sin que haya habido un análisis previo y que, además, se siente como certero.

Como no existe, en el pensamiento intuitivo, una determinada relación entre la conclusión obtenida y las premisas que condujeron a ella, no hay lugar para la causalidad. Naturalmente que el pensamiento intuitivo puede estar sujeto a una ulterior comprobación, pero también tiene un valor de verdad sentida.

La complejidad de la vida precisa pensar desde unas habilidades que tengan en cuenta los afectos, los sentimientos y las informaciones incorporadas de forma no consciente en nuestro cuerpo. Para eso precisamos entrenar el pensamiento intuitivo. Pensar intuitivamente requiere práctica. Necesitamos aprender a escucharnos, a escuchar las ideas que surgen sin forzarlas, estar atentos a las impresiones que recibimos por los sentidos, captar más allá de las estructuras fijas de nuestra mente racional y otorgar un espacio

a la flexibilidad, la imprecisión, la indeterminación y la creatividad.

Eugene Gendlin y sus colaboradoras Mary Hendricks y Nada Lou diseñaron un procedimiento denominado TAE-*Thinking at the edge* (pensar desde el borde¹) para facilitar el pensamiento creativo desde las sensaciones corporales. El procedimiento consta de 14 pasos. En mi práctica los he reestructurado en ocho pasos.

Lo interesante de TAE no es tanto el mecanismo de los catorce pasos, sino la filosofía subyacente al método, ya que nos puede ofrecer un camino para dejar que irruman nuevas y variadas formas de lenguaje espontáneo, diferenciar significados desde las sensaciones de nuestro cuerpo, hacer que manen estos significados en múltiples ramificaciones y facilitar que surjan nuevas relaciones de conceptos provenientes de las sensaciones significativas que experimentamos. Esta complejidad de dejar fluir significados realmente sentidos no es posible exclusivamente con planteamientos teóricos y racionales.

Para acceder a esta nueva forma de pensar uno necesita tener accesible una sensación corporal profunda de algún concepto en el campo de su propio conocimiento. Se trata de recibir esta sensación con curiosidad, enfocándola, centrarnos en ella y prepararnos para razonar desde esta misma sensación. Es como ocuparnos de algo todavía poco claro, aunque inicialmente no le encontremos sentido. Demasidas veces descartamos este tipo de sensaciones porque pensamos que no podemos hablar sobre ellas, o pensar acerca de ellas.

Pensar sobre lo que no está claro todavía sino que es, de momento, solamente sentido, resulta una actividad altamente creativa, constructiva y desplegable. ¿Cómo es posible que el lenguaje y el pensamiento fluyan desde esa sensación poco clara?

Ni es fácil comprender cómo esto es posible, ni tenemos una explicación certera sobre esta posibilidad. La experiencia nos indica, sin embargo; que esta sensación corporal intrínseca que aparece puede llevar-

¹ Se encontrará una guía de este método en AGUILAR, E.: Guía para pensar desde el borde, en ALEMANY, C. (Ed), (2007): Manual práctico del focusing de Gendlin. Bilbao, Desclée De Brouwer, pp. 57-78.

nos a una larga gama de afirmaciones, de ideas y de enlaces lingüísticos y argumentos que afectan también a la misma sensación. Abrimos con la focalización de la sensación muchos caminos diferenciados cuando notamos la diferencia entre lo que afirmamos y la sensación corporalmente sentida, implícita. Para ello es necesario el sonido del silencio, porque el mayor peligro del pensamiento consiste en querer concluir rápidamente, en precipitarnos.

Desde esta sensación podemos encontrar palabras, relaciones entre palabras, entramados lógicos que se vayan ajustando en parte a esta sensación. Este despliegue cambiará la misma sensación y desplegará nuevas palabras.

Pero no se trata de centrarnos exclusivamente en las palabras porque el significado de las palabras depende del modo en que son usadas, y una misma palabra puede utilizarse en múltiples situaciones. Pero uno *sabe* como usar una palabra sin necesidad de conocer exactamente su significado académico, incluso en nuestra situación peculiar, desde la sensación corporalmente sentida, la palabra adquiere matices nuevos, creativos y, en consecuencia, generamos conocimiento. Abordar el significado desde la sensación corporalmente sentida y articular lingüísticamente la sensación nos conduce a un nuevo entramado de conceptos que podemos relacionar, jugar con ellos, producir argumentos y elaborar teorías. Consiste en una dialógica entre las sensaciones y los conceptos, o entre los conceptos y las sensaciones que conforman una nueva manera de pensar que genera nuevos términos para ser dichos, para ser posteriormente estructurados.

Pensar desde el cuerpo nos otorga la capacidad y el poder personal para desplazar nuestro propio pensamiento hacia el dominio público con convicción y seguridad, porque nuestro pensamiento ha surgido enraizado en nuestra propia experiencia; una experiencia que, ciertamente, está enmarcada en nuestras situaciones vitales, en el contexto en el que estamos. La fuerza que nos da el pensar de esta forma nos conlleva a no admitir imposiciones ni autoritarismos, sino que nos permite tener nuestros propios pensamientos anclados en sensaciones reales y vividas que nos nutren y a las que podemos regresar una y otra vez.

Desde este lugar podemos jugar con el lenguaje, encontrar nuevas expresiones, asimilar mejor lo que sabemos y proteger lo que es nuestro sin temor a ser cuestionados por otras personas que dicen saber más que nosotros. Desde el cuerpo podemos pensar a partir del sentir de nuestra experiencia y de sus significados otorgando sentido a lo que deseamos comunicar y compartir.

Nuestro pensamiento surge en el espacio de nuestro cuerpo porque nuestro cerebro está en interacción constante con el mundo en el que estamos, la interacción solamente es posible a través del cuerpo. Por eso pensamos hacia dentro, transitando por nuestra conciencia sentida; antes de pensar hacia afuera por las situaciones que nos afectan, de ahí nace un lenguaje nuevo, unas formas novedosas que hacen interaccionar

sentimientos y significados, y significados y palabras que se van expandiendo con creativos entramados de expresiones que conforman los argumentos sentidos.

Pensar desde el cuerpo nos va a permitir explicitar lo que ya hay implícito en nuestro cuerpo, y significar constructivamente aquellos pensamientos que, en forma de sensaciones están depositados en la sabiduría interior. A medida que se despliegan en palabras, éstas van a proliferar en un sistema de relaciones de significado que configurarán nuevas teorías y argumentos sentidos y nos otorgarán un conocimiento dinámico y complejo de la realidad en cambio en la que estamos inmersos. No podemos pensar los fenómenos del mundo con principios simplistas si estos fenómenos son extraordinariamente complejos, necesitamos nuevos métodos para pensar con los nuevos problemas que nos acechan, precisamos aprender a pensar mejor, desde nuestra experiencia, desde nuestro cuerpo. Pensar desde el cuerpo precisa dirigirnos hacia dentro, pensar desde nuestro cuerpo que siente, un cuerpo desde el que se despliega el pensamiento y el lenguaje.

Nos parece que el lenguaje es algo natural en las personas como lo puede ser comer, andar o respirar. Sin embargo, el proceso mediante el que adquirimos el lenguaje, nos indica que es completamente distinto a los de nuestras funciones biológicas inherentes. Aunque estemos destinados a hablar, este hecho no se produce estrictamente como fenómeno de la naturaleza sino en tanto formamos parte de una sociedad con la que compartimos nuestras experiencias. Mediante el lenguaje otorgamos sentido a nuestras vivencias. el sistema de signos que conforma el lenguaje forma parte del sistema de nuestras experiencias que se expresan mediante el lenguaje. Como nuestras experiencias son múltiples y en permanente cambio, el lenguaje también cambia, es creativo para permitirse significar la experiencia.

Frente a un pensar calculador podemos intentar un pensar intuitivo en el que el centro de atención no está depositado en el resultado sino en el camino. Este tipo de pensamiento solo se alumbró a través de un proceso experiencial que transforma el propio pensamiento. Desde esta perspectiva el lenguaje cambia porque no es ya algo dado, exclusivamente representacional, sino que constituye una realidad en la que ya pensamos desde ella. Por eso el lenguaje es esencialmente escucha, un dejarse decir.

La simbolización no es algo ulterior, como un añadido a la experiencia, sino que es, ella misma constitutiva de la experiencia. El símbolo no apunta a un significado concreto o abstracto, sino que alumbró un sentido porque toda experiencia se encuentra y se constituye en el lenguaje. Gendlin manifiesta que la misma experiencia funciona en la formación de significados. Si la experiencia se infiere a lo directamente sentido, a la corriente de sentimientos que tenemos en cada momento, entonces juega un papel importante en la conducta y en la formación de significados. Este significado se forma en la interacción del experimentar con algo que funciona como símbolo. Cuando los significados simbolizados

interaccionan con el experienciar, cambian. Y cuando empleamos símbolos para atender al significado sentido, éste cambia.

Naturalmente que deberemos estructurar todo el compendio del pensar que brota desde dentro. La escritura es un buen método, porque puede dar forma a lo informe y lo puede hacer más comprensible, más expresable. A diferencia de las imágenes, que mayoritariamente provocan emociones, la palabra escrita incita a pensar y a razonar.

El beneficio más evidente de esta práctica es contactar con nuestra propia voz interior que notamos mediante un *felt-sense* (sensación corporalmente sentida), como un primer paso para conocerla, respetarla, confiar en ella y obtener una seguridad fruto de la aceptación. También nos permite conocer las otras voces (aunque sean críticas) que interfieren en nuestro diálogo interno. Es realmente un placer pensar así y se convierte en una actividad altamente constructiva.

Biografía

AGUILAR, E.: Guía para pensar desde el borde (TAE=PDB) en ALEMANY, C. (Ed.): Manual práctico del focusing de Gendlin. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2007.

AGUILAR, E.: Niveles experienciales en grupo de práctica de pensar desde el borde (PDB-TAE) de Gendlin, en Miscelánea Comillas, 69 (134), 31-54, 2011.

BARCELÓ, T: La sabiduría interior. Pinceladas de Filosofía experiencial. (Cap. 9 y 10) Bilbao, Desclée de Brouwer, 2013.

BARCELO, T: La creación de significado: La filosofía del lenguaje de E. Gendlin. (pendiente de publicación en el primer trimestre de 2015 en la Revista Miscelánea de la Universidad de Comillas).

CRUZ-PIERRE, A. & LANDES, D.A. (Eds.) : Exploring the work of Edward S. Casey: Giving voice to place, memory, and imagination. Bloomsbury Academic. 2013.

GENDLIN, E. : El entramado y la profundización: algunos términos relativos a la línea divisoria entre la comprensión natural y la formulación lógica, en ALEMANY, C. Psicoterapia experiencial y focusing. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.

GENDLIN, E. Las palabras pueden decir cómo funcionan, en ALEMANY, C. Psicoterapia experiencial y focusing. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.

GENDLIN, E. y HENDRICKS, M.: TAE is only possible with focusing. The Folio, 19 (1), 2000-2004.

GENDLIN, E.: Cuerpo, lenguaje y situaciones, en ALEMANY, C. Psicoterapia experiencial y focusing. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.

GENDLIN, E.: Experiencing and the Creation of Meaning. New York: Macmillan, 1962

GENDLIN, E.: Focusing and the development of creativity. The Focusing Folio, 1(1), 13-16, 1981.

GENDLIN, E.: Introduction to 'Thinking at the Edge. The Folio, 19 (1), 1-8, 2004.

GENDLIN, E.: La significatividad del significado sentido (felt meaning), en ALEMANY, C. Psicoterapia experiencial y focusing. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.

GENDLIN, E.: Process generates structures: Structures alone don't generate process. The Folio, 23 (1), 3-13, 2012.

GENDLIN, E.: The new phenomenology of carrying forward. Continental Philosophy Review, 37(1), 127-151, 2004.

GENDLIN, E.: Un modelo procesal. Parafraseando a E. Gendlin. (Traducción de E. Riveros), Ecuador: Instituto Ecuatoriano de Focusing, 2009.

GENDLIN, E.: We can think with the implicit, as well as with fully formed concepts. In Karl Leidlmair (Ed.), After cognitivism: A reassessment of cognitive science and philosophy. Springer. pp. 147-161. 2009.

LOU, N.: Thinking at the Edge: Grassroots introduction to TAE. Manual Book One. Montreal, Nada Lou (Ed), 2004.



Un encuentro con Wholebody Focusing en la Escuela de verano del Focusing Institute (FISS 2015)

Macarena López

Macarena López Anadón es Trainer en Focusing, psicóloga clínica y psicoterapeuta, en vías de certificación en WBF. Integra el movimiento y expresión del cuerpo en el proceso de Focusing, dando monográficos de Focusing y Movimiento. Actualmente trabaja como docente colaboradora en la Universidad Pontificia Comillas, y preside la Sección de Psicoterapias Corporales y Emocionales de FEAP.

Tu cuerpo físicamente sentido es parte de un sistema gigantesco, aquí y en otros lugares, ahora y en otros tiempos, tuyo y de otros – en definitiva, es parte de todo el universo. Lo que ofrece el cuerpo es justo esta sensación corporizada de estar vivo, y ese sentido proviene precisamente de su interior.

E. Gendlin

Revised instructions to Focusing, 2nd edition. NY. Bantam Books. 1981. Mencionado por Kevin McEvenue en su libro *Focusing with Your Whole Body*. 2015. The Focusing Institute.

Ubicación

Wholebody Focusing y Kevin McEvenue... Dos nombres que captaron toda mi atención al abrir un correo que me llegó la primavera pasada del Focusing Institute anunciando la Escuela de Verano (Focusing Institute-SummerSchool-FISS 2015).

Llevaba unos pocos años siguiendo la pista al Whole Body Focusing (WBF). Primero aproximándome con curiosidad, a artículos o vídeos colgados en la web del The Focusing Institute, otras veces integrando de manera intuitiva algunos aspectos a mis talleres de Focusing y Movimiento, y por último asistiendo hace ahora un año a un seminario de WBF de cuatro mañanas en la escuela de verano británica. Asistir a este taller me hizo saber con certeza que WBF era y sería una fuente de conocimiento significativo para mí y de inspiración. Mi sensación sentida de todo eso - que vuelvo de alguna manera a experimentar al evocar ahora momentos cruciales durante el taller - era una sensación localizada en mi estómago y vientre como de espacio profundo en suspensión, silencioso, quedo y muy vivo, que hacía sentirme en una mezcla de serena alegría y certeza y me llevaba y me lleva a una vivencia espiritual de sentirme acompañada y abierta al fluir de la vida... Puedo decir que hubo un "body shift" entre todo ese camino que hasta entonces había recorrido intuitivamente y las referencias que allí recibí. Además encajaba a la perfección en mi experiencia vital personal y mi trayectoria profesional.

Decidí inscribirme en el FISS llamada por el seminario de WBF que durante los seis días que duraba la escuela impartiría Kevin. Acompañada de fondo de esa sensación antes descrita, llegué el 14 de agosto al Garrison Institute de New York. Allí nos encontramos casi 60 asistentes, en su mayoría norteamericanos y con

formación avanzada en Focusing. Mi grupo de WBF lo constituíamos unas 18 personas incluidas Kevin y sus cuatro asistentes.

El seminario estaba estructurado de tal manera que teníamos primero una demostración de WBF de Kevin con alguna de sus colaboradoras, para pasar a una puesta en común y reflexiones sobre lo observado. Posteriormente a esto, nos dividíamos en grupos de tres a cuatro personas en las que había siempre una profesora asistente que era quien acompañaba en el proceso de WBF de la persona en cuestión. Algo que me llamó la atención desde el principio, era que la persona que hacía de observador no se quedaba como mero espectador, sino que formaba parte del propio proceso de WBF, al principio de manera intrasubjetiva, para tomar parte activa del proceso si el que enfocaba así lo requería - esto solía suceder al final del proceso, en el momento del cierre - . Esto tenía todo su sentido como veremos más adelante puesto que WBF tiene uno de sus pilares de base en estar conectado con cada elemento del espacio y en su globalidad, y por tanto el acompañante, pero también el observador, forman parte de ese espacio concreto compartido.

Los lazos experienciales que se formaban en cada proceso de WBF con los integrantes del grupo era algo que se sentía como sagrado, puesto que todos teníamos la sensación de haber compartido algo profundo, íntimo, sintonizado y perteneciente sólo a nosotros.

Al finalizar cada enfoque, había una puesta en común del pequeño grupo sobre vivencias y reflexiones más teóricas, para finalizar la mañana nuevamente en el grupo grande y cerrar integrando conocimientos y experiencias.

Pinceladas sobre la historia de Whole Body Focusing

Kevin McEvenue es el padre del WBF. Experto en la Técnica Alexander, comenzó hace 40 años a integrar de manera intuitiva y gradual sus conocimientos de Focusing, y viceversa.

En el año 2006, se lanzó el primer manual de WBF titulado "Focusing with your Whole body" (Focusing con la totalidad de tu cuerpo), firmado por Addie van der Kooy, donde se articulaba por primera vez el trabajo que venía desempeñando con su maestro, Kevin McEvenue.

A partir de ahí ha habido varias publicaciones de manuales y vídeos que podéis encontrar en la web del Focusing Institute o en la web de Kevin.

¿Whole Body Focusing o Focusing Global de la Totalidad Corporal?

¿Cómo traducir el término Whole Body Focusing?. Llevo tiempo buscando las palabras en español que reflejen bien lo que implica todo el proceso de focalizar de manera global y a la vez específica, desde el cuerpo en su totalidad que sostiene a una zona particular corporal donde se ubica la sensación sentida, y en conexión con la globalidad del hábitat donde tiene lugar el proceso de focusing...

Esbozando aspectos fundamentales de WBF

To be grounded. Este término no hace sólo referencia a sentirse enraizado en la superficie que te sostiene. Se refiere a sentirse ubicado en el espacio, de manera global y concreta, con los objetos del espacio inmediato y con los componentes más lejanos. Implica estar abiertos a la sensación de sentirse en conexión con todo lo que te rodea, formando parte de un todo. Para ello es importante estar en disposición de dar la bienvenida a cualquier sensación corporal que venga del exterior, incluyendo los aspectos más sutiles y casi imperceptibles del entorno. Se anima a hacerlo de pie y dejando que el cuerpo se mueva espontáneamente hacia posturas y con movimientos sutiles. Si tuviésemos que poner un título a esto, este sería: "Yo soy parte de algo más grande que me sostiene". Este proceso de ubicación lleva a una vivencia profunda de estar en interconexión con todo lo que te rodea, prestando atención a la vez a la vivencia interna de ello. WBF llama a esto **Felt Sensing Presence** o "Presencia sentida".

Desde ahí, y dejando el tiempo que se necesite, se irá revelando algo que requiere tu atención. Esta es la fase de bienvenida. "Welcoming something that wants your attention" o **Dar la bienvenida a algo desconocido que quiere tu atención.**

En esta fase el cuerpo en su totalidad está preparado para recibir aquello que uno no conoce y que probablemente sea algo que produzca malestar. Es el momento de enfocar eso desconocido, situándolo corporalmente, y dejando que palabras, imágenes, movimientos espontáneos surjan. Siempre en conexión con el cuerpo en su totalidad, es decir, el cuerpo de manera global contiene y sostiene a esa otra zona particular del cuerpo donde se ubica "eso que está por revelarse".

Por tanto, aparece otro concepto en WBF: el cuerpo en su totalidad acoge y sostiene a la vivencia y a la sensación sentida que está por formarse. **El cuerpo como contenedor.**

Digamos que el proceso de focusing incluye un proceso de enfoque global y otro más concreto que surge a partir del global. No partimos de un asunto a enfocar, sino que nos disponemos a poner la atención en la globalidad del cuerpo y a sentirse parte del todo el hábitat donde uno está ubicado, y de ahí surgirá una

experiencia corporal concreta que nos lleve al asunto y a su sensación sentida. El cuerpo en su totalidad puede acompañar y acompaña a esa zona corporal específica donde está formándose la sensación sentida de algún asunto.

No importa que al principio no sepas el significado de esa sensación corporal, el cuerpo te dará el significado más adelante. De hecho en WBF hay otro aspecto fundamental y es el siguiente:

"To be in the annoying place", **Estaren la incertidumbre.** Acoger de manera positiva aquello que todavía no sabes su significado, incluso si es una sensación que te produce malestar. Esto implica no tener prisa por darle significado a eso que comienza a revelarse, sino estar con la vivencia corporal más concreta y la global, ubicada en el entorno, dejando que el cuerpo global sostenga a la zona particular, abandonándote a que el cuerpo realice sus propios movimientos y gestos, sin intentar poner palabras por el momento ni estar en una actitud de búsqueda de un significado. Al cabo de un tiempo el significado y el elemento circunstancial de esa vivencia se desplegarán.

Esta es la fase donde el WBF se revela como un arte y un reto, puesto que se trata de **Sostener en actitud positiva las dos dimensiones vivenciales:** el cuerpo como un todo con su propia sensación sentida de estar ubicado y que a la vez sostiene, y la sensación sentida de esa parte que sufre; puesto que ambas sensaciones sentidas son igual de importantes para dar continuidad al proceso.

Este hecho ya produce en sí que la parte que sufre se sienta sostenida y acogida por la globalidad corporal y pueda sentirse a salvo para expresarse y continuar enfocando el asunto de la manera que lo necesite.

Algunos retazos de integración del WBF al Focusing y Movimiento

Para terminar puntualizaré varios aspectos de la dinámica del proceso de WBF:

El proceso puede hacerse sentado o de pie, o cambiar de posturas cuando el que enfoca desee. Se da una oportunidad al cuerpo a que encuentre lo que necesite hacer, moverse, expresarse, aunque uno no entienda lo que significa... Es lo que yo llamo dejar que el cuerpo haga sus **Movimientos sentidos.**

El papel del acompañante es estar presente. De hecho casi no habla. Sus intervenciones están más en lo proxémico y desde una presencia corporal.

En el proceso de WBF la responsabilidad del proceso está puesta claramente en la persona que enfoca. No hay un guía a priori. El acompañante se pone al servicio del que enfoca, conectándose con él a diferentes niveles: intelectual, narrativa y sobre todo corporal y gestual. No se trata de que el acompañante haga de espejo de los gestos corporales, ni de que haga movimientos expansivos, sino que hará sus propios "movimientos corporales sentidos" haciendo así visible a su pareja su presencia y escucha corporal.

También requiere por parte del que enfoca, y esto te lo da la práctica, cierta dosis de “valentía” para estar con aquello que te produce malestar y que no sabes de qué se trata, así como dosis de confianza en el proceso y en la sabiduría que alberga tu propio cuerpo. Por parte del que escucha, requiere una confianza plena en los recursos de la persona que enfoca, puesto que no guía, sino que acompaña.

Wholebody Focusing es también relacional. Las conversaciones a corazón abierto

Hay un aspecto esencial de Wholebody Focusing que no quisiera pasar por alto y que brevemente mencionaré aquí, pues el tema daría para otro artículo.

En cierta forma ya lo describí al principio de este escrito al hablar de mi experiencia en el FISS. Se trata de la relación que se establece entre la pareja de Focusing, conexión que nace y se despliega entre el que enfoca y el que escucha (y el observador si lo hubiera).

Cuando observamos procesos de Focusing en parejas ya venimos constatando que algo especial se crea entre el que guía y el que enfoca, surgen matices del proceso que sólo ellos dos viven y que no son captados por el observador u observadores.

Como en el proceso de Focusing, lo relevante es el proceso del que enfoca y sus sensaciones sentidas sobre un asunto que va surgiendo en el proceso. En WBF se da además espacio para que el que acompaña despliegue también su propia sensación sentida de lo que escucha de su compañero. Y es desde ahí, desde las experiencias internas del que enfoca y del acompañante, que se ponen en comunicación. Es por tanto en ese espacio sentido entre los dos, que se comunican, uno enfocando y otro acompañando. Es lo que Kevin McEvenue llama *RelationalWholebody Focusing*.

En este espacio “sagrado” surge otra modalidad de WBF, llamada “Heartfeltconversations” que yo traduzco -me hace más sentido- por **Conversaciones a corazón abierto**. Se trata de establecer una comunicación entre dos -y aquí sí que la palabra toma presencia-, de la sensación sentida que cada uno tiene del otro, de sí mismo en relación al otro, en el aquí y ahora. De tal manera que se va desplegando un encuentro de persona a persona profundo, honesto, igualitario y amoroso. Me atrevería a nombrarlo como de hermandad corporizada con el otro.

Para cerrar estas anotaciones y a modo de despedida, os dejo traducido este poema de EckhartTolle:

No creaste tu cuerpo, ni siquiera tendrás que controlar sus funciones.

Una inteligencia mayor que la mente humana existe y está en marcha.

Es la misma inteligencia que sostiene toda la naturaleza.

Lo más cerca que puedes estar de ella es siendo consciente de tu propia energía interior, sintiendo su vitalidad, la presencia animada dentro de tu cuerpo.

(Eckhart Tolle: Stillness Speaks. London. Hodder and Stoughton. 2003)

Para saber más

Entrevista a Kevin McEvenue en la Escuela de Verano 2015 de The Focusing Institute.

https://www.youtube.com/watch?v=b-xumJpS_94

Página web de Kevin McEvenue.

www.wholebodyfocusing.com



Del resentimiento al perdón: una propuesta corporalmente sentida.

Txemi Santamaría

Trainer en Focusing por el Instituto Internacional de Focusing. Miembro de la Asociación Española de Focusing. Psicoterapeuta de pareja y familia en el Centro de Orientación y Terapia Familiar Lagunjo (Bilbao).

Introducción

Cuando reconozco a un hermano en mi prójimo solo entonces soy hombre.

Dostoyevski

Hablar de la experiencia del resentimiento y del perdón supone acercarse a las profundidades del alma humana, hacer un recorrido por los pliegues de la interioridad para descubrir esas zonas oscuras que se mantienen en el fondo de nuestro ser. Acercarse al resentimiento supone tomar contacto con las heridas interiores, con todos esos instantes en los que nos hemos sentido vulnerables y agredidos por otras personas, por situaciones o por la vida misma.

Esta es la propuesta que hacemos en la líneas que siguen a esta presentación, el enfoque corporal nos permite realizar un viaje iniciático por lo más hondo de nuestro ser, para ir sacando a la luz y sanando todas esas heridas que perviven en nuestro interior. Este viaje lo realizaremos a través de cuerpo, no concebimos un acercamiento a esta experiencia humana que no sea a través del cuerpo, ya que es ahí donde se encuentran alojados el resentimiento y la rabia. Este abandonarse a la sabiduría del cuerpo nos irá llevando a procesos sanadores, si bien, el ritmo y la secuencia no vendrán determinados por nuestras mentes (siempre necesitadas de inmediatez y resultados) sino por nuestro cuerpo, ya que sumirnos en la sabiduría del cuerpo supone renunciar a nuestras prisas e impacencias, y reconocer la importancia de los procesos para sanar interiormente.

En todo este proceso seremos guiados por la experiencia de personas que han acometido esta tarea del perdón liberador. Serán personas que han sufrido la opresión de la violencia y que han transitado este viaje a través del resentimiento. Son voces autorizadas cuya autoridad procede de su propia experiencia, son ellos epígonos de reconciliación, los cartógrafos que nos acompañen por el intrincado laberinto interior del resentimiento.

¿Quién no ha sentido alguna vez la reacción del cuerpo ante una ofensa o algún acto que sentíamos como ofensivo? ¿Quién no ha percibido esa especie de tsunami interno generado por el resentimiento? Ciertamente, el resentimiento es una experiencia que se sitúa en lo más hondo de nuestro sustrato humano, nace a partir de la interacción propia del vivir cotidiano. El contacto con el entorno, con la realidad, con las personas circundantes genera una afectación interior, dicho de otro modo, la experiencia cotidiana nos afecta, nos afecta

cognitivamente, pero especialmente nos afecta corporalmente. Nuestro cuerpo es la caja de resonancia que recoge esta experiencia interaccional. Y si esto que acabamos de enunciar es un postulado que se aplica a la experiencia cotidiana, este resonar interno es más evidente e intenso ante la experiencia de sentirnos vulnerables y heridos.

Durante muchos siglos, influidos por la tendencia occidental marcadamente cognitiva, se ha abordado el resentimiento y el perdón desde categorías eminentemente morales. Las religiones y la ética nos recuerdan la necesidad de perdonar, a partir de una lógica deductiva el establecimiento de modelos e ideales éticos nos indica la necesidad de perdón. Pero la complejidad de la experiencia humana, especialmente si hablamos de la experiencia del resentimiento, lleva a descubrir la procesualidad requerida. Resultado de este postulado podíamos sentir una disociación entre nuestra cabeza, que nos recordaba la necesidad de perdón, y nuestro cuerpo que nos remitía al dolor alojado en su interior.

Pero si el resentimiento es una experiencia antropológica que se aloja en lo más profundo de nuestro ser, tendremos que ir hasta allí para ponernos en contacto con ese resentimiento, para escucharlo, y para posibilitar que nuestro cuerpo abra procesos de sanación progresivos. Es decir, proponemos un acercamiento a nuestro resentimiento corporalmente sentido, a partir de la escucha de dicho resentimiento abandonarnos a la sabiduría del cuerpo y a su capacidad de auto sanación.

¿Qué es el perdón?

El bien puede resistir derrotas; el mal, no.

Tagore

Comenzamos enumerando lo que no es el perdón, para ello evidenciaremos las fallas de algunas creencias populares que se encuentran arraigadas en el imaginario popular. Perdonar no es olvidar, no es pasar página. El resentimiento nace de una experiencia en la que nos hemos sentido heridos, mal tratados. Dicho resentimiento genera una sensación interna de incomodidad o dolor. Cuando no abordamos esta sensación interna y dirigimos nuestra atención a otros aspectos de nuestra persona lo que hacemos es generar bolsas de resentimiento que se quedan alojadas en nuestro interior. El día a día cotidiano, lleva nuestra atención a otros estímulos, y esas bolsas de resentimiento van quedando enterradas en nuestro interior. Es como si

fuésemos echando paladas de tierra sobre ellas y así fuésemos poniendo distancia sobre ellas. Ahora bien, cada vez que algo nos remita a esa experiencia dolora sentiremos cómo esas bolsas de resentimiento que han quedado enterradas en lo más profundo de nuestro interior y que permanecían en estado latente, vuelven a activarse generando en nosotros sensaciones de incomodidad, dolor, y/o enfado.

Perdonar tampoco es justificar lo que sucedió, porque la experiencia del perdón está más relacionada con nosotros mismos que con la otra persona. La experiencia de perdón tiene que ver con la sanación del dolor interior que sentimos. Por lo tanto, no se trata de una acción cuyo destinatario sea la otra persona sino nosotros mismos. Y su objetivo no es otro que liberarnos del resentimiento, que es como una cadena invisible que nos mantiene atados – emocionalmente – a ese hecho o persona que nos generó sufrimiento.

Perdonar tampoco nos lleva a una actitud de superioridad, ni requiere que necesariamente nos pongamos en contacto con nuestro victimario.

Por lo tanto el perdón, como ya hemos ido adelantando, es una experiencia que sana nuestra mente y nuestro cuerpo, es una experiencia de liberación de esas bolsas de resentimiento que se alojan en nuestro interior y que nos generan malestar corporalmente sentido. El perdón es, por lo tanto, un acto interno de sanación. Javier Sádaba lo definirá como *la soberanía del yo*¹, es tomar conciencia de nuestra responsabilidad en la gestión de nuestras emociones y vivencias, es romper la cadena del resentimiento que nos mantiene unidos, muy a nuestro pesar, a ese hecho o esa persona que nos ha herido.

Hablar de perdón es hablar de humanización, El perdón es la justicia llevada a su extremo. *El perdón es, repítamoslo una vez más para acabar, una virtud moral. Nos hace más humanos. Nos une a la humanidad*².

Escuchar el dolor

El resentimiento es como tomar veneno y esperar a que la otra persona muera.

Frank McCaurt

El primer paso en nuestro proceso nos lleva a parar y escuchar nuestro cuerpo. No es sencillo remitirnos a esta escucha corporal, ya que *eso* que está ahí dentro tiene voz propia y nos habla de nuestro dolor. Este resentimiento puede manifestarse de distintos modos, en forma de rabia, de tristeza, de enfado... la invitación es clara, para y escucha. Adopta una actitud de escucha, deja que el cuerpo hable.

Este primer paso tiene que ver con una actitud que es compleja, no siempre estamos en disposición de parar y escuchar, fundamentalmente porque a menudo lo

1 SÁDABA, J., *El perdón. La soberanía del yo*, Paidós, Madrid, 1995.

2 SÁDABA, J., *El perdón. La soberanía del yo*, Paidós, Madrid, 1995, pp. 136-137

que observamos es un paisaje lúgubre y gris, en el que difícilmente puede crecer la menor brizna de hierba³:

La Bora es desesperada y esencialmente opaca y gris. Este desmesurado enredo de hierro, de cemento, de barro y de humo es la negación de la belleza.

Y el cuerpo recoge de forma sentida las vibraciones de esta ofensa⁴:

Es tan carnal y sensitiva que en ella todo se traduce en dolores físicos antes de poder llegar a una formulación. Su cuerpo es una caja de resonancia para lo bueno y para lo malo.

Así lo expresa Aida Lorenzo Rosa, hija de Juan Lorenzo Alcalde, guardia civil asesinado por el Ejército franquista en 1939 contra la tapia del cementerio de Gerona⁵:

Fusilaron a mi padre el 8 de marzo de 1939. Por el acta del Consejo de Guerra he podido saber de qué delitos le acusaron: Rebelión militar, masonería, Jefe del populacho de Gerona, etc. Cualquier abogado, cualquier juez, le daría la absolución. Fue un tinglado de opereta lo que montaron los militares franquistas. Algo terrible que me dejó sin poder conocer a mi padre. Padre que me ha faltado mucho. Llevo este dolor dentro de mí como si hoy fuera el día en que me lo fusilaron.

La experiencia de dolor se manifiesta no sólo en el día a día, también aparece en la noche, como material inconsciente reprimido que necesita aflorar a la superficie⁶:

Uno de mis sueños era este: estaba en casa y llamaban a la puerta y yo misma abría. Allí, en la entrada de la puerta, estaba mi padre. Me abrazaba, me comía a besos. Me costaba creer que estaba muerto, que no volvería a verlo más.

Ante el dolor la tentación de escapar de él, de llevar nuestra mente y nuestro cuerpo a otro espacio, a otra realidad, a otro mundo. Es el riesgo de la amnesia como salida al dolor⁷:

La tragedia humana acaecida ante nuestros ojos en el último medio año y que aún continúa acaeciendo, rebasa con mucho lo que cualquier individuo puede asimilar en ese tiempo. Esto es lo que se escucha a diario en todos los tonos posibles: "No queremos pensar, no queremos sentir, sólo queremos olvidar lo antes que podamos". Me parece que ello constituye un peligro serio.

Tomar una distancia y ponerle nombre

La venganza es un placer que dura sólo un día; la generosidad es un sentimiento que te puede hacer feliz eternamente.

Ruckert

3 LEVI, P., *Si esto es un hombre*, Muchnik, Barcelona, 1987, p. 77.

4 GERMAIN, S., Etty Hillesum. Una vida, Sal Terrae, Santander, 2004.

5 TORRES, R., *Víctimas de la victoria*, Oyeron, Madrid, 2002, p. 20.

6 TORRES, R., *Víctimas de la victoria*, Oyeron, Madrid, 2002, p. 23.

7 HILLESUM, E., El corazón pensante de los barracones: cartas, Anthropos, Barcelona, 2001, p. 55.

Algunos autores y tradiciones incluyen al resentimiento dentro de las denominadas emociones destructivas⁸, en nuestro caso no hablaremos de emociones positivas o negativas, ya que estas tienen un valor adaptativo para el ser humano. Ayudados por los nuevos adelantos tecnológicos (electroencefalógrafo y el RMNF) se ha medido la actividad cerebral de personas que estaban en diferentes estados emocionales. Se ha hallado que este tipo de emociones – como el resentimiento – residían en el área prefrontal derecho, un área con mayor actividad en casos en que las personas se encontraban en estados emocionales de tristeza o depresión.

Pero estos estudios neuronales también han mostrado la extraordinaria neuroplasticidad existente en el ser humano; se ha encontrado que la experiencia modifica de continuo el cerebro, ya sea a través del establecimiento de nuevas conexiones neuronales, como la creación de nuevas neuronas.

Lo característico de estas emociones es su apego excesivo y el oscurecimiento de la mente y del cuerpo. El resentimiento es capaz de anestesiar la capacidad de auto sanación del cuerpo, esta *tendencia auto realizante* de la que hablaba Carl Rogers. Por medio del enfoque corporal se quiere conseguir una progresiva desidentificación de esta sensación, se busca una distancia de seguridad que nos permita abordar todo eso que tiene que ver con el resentimiento pero tomando conciencia de que nosotros somos mucho más que *todo eso...* la escucha del cuerpo aquietta nuestra mente, apaga toda esa actividad mental que nos distrae de enfocar las sensaciones corporales y nos abre a un espacio amable de trabajo con *todo eso que está ahí*.

Etty Hillesum puede ser considerada como una mística del siglo XX, sus obras son el testimonio autorizado de su capacidad de revertir el odio hacia el pueblo alemán. Su lucidez la lleva a tomar conciencia de su mundo interior y a diferenciar todo eso que albergaba en su interior⁹:

Cuando descubría en mí aquella corrosiva mezquindad entre el odio y mis otros sentimientos, estaba convencida de que entonces se entablaba una lucha entre mis instintos primitivos de judía, amenazada con la extinción, y mis racionales ideas socialistas que me habían enseñado a no juzgar a un pueblo en su totalidad.

La intuición de Etty Hillesum pasa por entregarse a su sabiduría interior¹⁰:

Y no veo otra solución, realmente no veo otra solución, que adentrarse dentro de sí mismo y exterminar toda esa corrupción. No creo que podamos mejorar el mundo exterior, mientras no hayamos mejorado primero nuestro mundo interior. Y esto me parece la única lección de esta guerra.

8 Cinco son, para el budismo, las emociones negativas que se dan en el ser humano: odio, deseo, ignorancia, orgullo y envidia.

9 HILLESUM, E., *Diario de Etty Hillesum. Una vida conmocionada*, Anthropos, Barcelona, 2007, p. 9.

10 HILLESUM, E., *Diario de Etty Hillesum. Una vida conmocionada*, Anthropos, Barcelona, 2007, p. 83.

Que hayamos aprendido a buscar lo malo sólo dentro de nosotros y en ninguna otra parte.

Abrirse a la experiencia supone escuchar y acoger los distintos matices que constituyen la sensación interna¹¹:

La vida y la muerte, el sufrimiento y la alegría, las ampollas en mis destrozados pies y el jazmín detrás de mi casa, la persecución, las innumerables crueldades sin sentido, todo eso está dentro de mí como una fuerte unidad, y lo acepto como un todo, y empiezo a comprenderlo cada vez mejor, sólo para mí misma, sin ser capaz de explicarle a nadie cómo está todo interrelacionado.

Abrirse a la sabiduría del cuerpo

El ojo por ojo hace que el mundo se quede ciego.

Gandhi

El enfoque corporal consiste en llevar la atención, de forma sostenida y amable, a las sensaciones corporales con significado implícito emocional que se dan en nuestro cuerpo. El enfoque supone la confianza en la sabiduría del cuerpo así como en su capacidad sanadora. Atender y confiar en la sabiduría del cuerpo supone ceder a las expectativas, propias de nuestra mente, supone estar abierto a la novedad inherente del propio cuerpo. Por lo tanto, cuando el proceso se inicia no es posible predecir el siguiente paso que irá aconteciendo. Es posible que lo que en ese momento surja sea la necesidad de tiempo, o la invitación al cambio, o la de toma de conciencia de algo. Ahora bien, un estudio de las personas que han hecho un proceso de perdón y liberación del resentimiento nos lleva a concluir que una de las primeras estaciones pasa por la toma de conciencia de que el odio es algo que no favorece el desarrollo de la persona. Insistimos, lo que proponemos es un proceso experiencial y puede pasar que la persona tarde tiempo en tomar conciencia de esto.

Así lo expresa Etty Hillesum, que describe el proceso en el que sumerge el odio¹²:

El odio es también el camino más peligroso, engañoso y sin salida. Allí donde se alza el odio como reacción frente a una violencia, a un ultraje, a una injusticia padecida, allí triunfa el mal, porque la víctima, por muy inocente que sea, se deja afectar en lo más íntimo de su ser, de su espíritu, por la enfermedad del mal y, como reacción, lo devuelve, con lo que el mal se propaga, se multiplica, prospera. Y la víctima, aún permaneciendo inocente, en cuanto que está siendo arbitrariamente perseguida, en cuanto que no ha hecho nada que pueda justificar la desgracia que la golpea, no por ello evita que se ensombrezca y se mancille su inocencia – en el plano espiritual – por el mero hecho de desear la venganza, de querer hacer daño a la vez; por el

11 HILLESUM, E., *Diario de Etty Hillesum. Una vida conmocionada*, Anthropos, Barcelona, 2007, p. 117.

12 GERMAIN, S., *Etty Hillesum. Una vida*, Sal Terrae, Santander, 2004, p. 121.

mero hecho de que su espíritu se extravió en pensamientos que colaboran con el mal.

Tomas de conciencia – insights en lenguaje gestáltico – que suponen el inicio de un nuevo camino ¹³:

Todo está enlodado, tanto que se impone aferrarse a un sol interior que debe anidar en alguna parte entre las costillas, si se quiere evitar convertirse psicológicamente en víctima del lodo.

Cambios que llevan a una nueva forma manera de pensar, más consciente¹⁴:

Incluso en los campos de concentración deben irradiarse nuevos pensamientos hacia el exterior, nuevas perspectivas deben expandir claridad en torno a ellos, por encima de las alambradas de espinos.

Revertiendo el odio en luz y conciencia

Perdonar es abrazar en uno a toda la humanidad.

Javier Sádaba

Sólo cuando el ser humano es capaz de desenterrar las *bolsas de resentimiento* que viven alojadas en su interior, sólo cuando se le pone nombre al dolor interior y se mira con sencillez y aceptación la propia herida, sólo cuando se deja a la sabiduría del cuerpo desarrollar un proceso desde la apertura y el amor es posible abrirse a un nuevo horizonte vital. Estos testimonios autorizados nos muestran todo un camino, no exento de dificultades, que dibuja un horizonte de esperanza en el ser humano.

Incluso el sinsentido de la destrucción puede acabar dejando un tenue rayo de luz a la esperanza¹⁵:

Si todo este sufrimiento no conlleva ampliar el horizonte, si, además de quitarse de encima los asuntos más insignificantes y secundarios, esto no trajera consigo una humanidad más profunda, entonces todo habrá sido en vano.

En la experiencia de perdón se revela la experiencia de abrirme a una experiencia de comunión con la humanidad¹⁶:

Habrà mucho que soportar y compartir juntos durante el invierno, siempre y cuando nos ayudemos a soportarlo el uno al otro: el frío, la oscuridad, el hambre. Y al mismo tiempo tenemos que ser conscientes de que compartimos este invierno con toda la humanidad, también con aquellos a quienes llamamos enemigos. Espero que entonces sintamos cómo estamos conectados en una gran

unidad y cómo pertenecemos a muchos frentes que están dispersos por todo el mundo.

Epílogo

El único antídoto contra la irreversibilidad de la historia es la facultad de perdonar.

H. Arendt

Finalizamos estas líneas con el testimonio de M^a Carmen Hernández, viuda de Jesús M^a Pedrosa, asesinado por ETA el 4 de junio de 2000. Mari Carmen forma parte de varios proyectos que incluyen espacios de encuentro restaurativo entre víctimas y presos de ETA, en una de ellas se encontró con Iñaki Rekarte, ex miembro del comando Santander, *No iba a que me pidiera perdón, pero sí tenía muchas preguntas que hacerle. Hizo lo que hizo siendo muy joven. Ahora era otra persona. Entonces, me reconoció que, cuando mataban, no veían a personas, sino a objetivos. El encuentro acabó dándonos un abrazo. Fue bonito que dos personas unidas por el dolor compartiéramos un momento así*¹⁷.

El focusing, desde esta perspectiva, se revela como una adecuada herramienta – una actitud vital – que contribuye a la sanación de las personas y a su humanización. Desde una escucha y una apertura a la experiencia corporal del momento se posibilita, además, una apertura que no sólo abarca a la propia persona sino que se amplía a los otros. Esta puede ser una de las aportaciones de la técnica del enfoque corporal a la sociedad del siglo XXI, promoviendo personas que, siguiendo las palabras de Etty Hillesum, puedan convertirse en *el corazón pensante de los barracones*.

Bibliografía

GERMAIN, S., *Etty Hillesum. Una vida*, Sal Terrae, Santander, 2004.

HILLESUM, E., *Diario de Etty Hillesum. Una vida conmovida*, Anthropos, Barcelona, 2007.

HILLESUM, E., *El corazón pensante de los barracones: cartas*, Anthropos, Barcelona, 2001.

LEVI, P., *Si esto es un hombre*, Muchnik, Barcelona, 1987.

SÁDABA, J., *El perdón. La soberanía del yo*, Paidós, Madrid, 1995.

TORRES, R., *Víctimas de la victoria*, Oyeron, Madrid, 2002.

13 HILLESUM, E., *El corazón pensante de los barracones: cartas*, Anthropos, Barcelona, 2001, pp. 49-50.

14 HILLESUM, E., *El corazón pensante de los barracones: cartas*, Anthropos, Barcelona, 2001, pp. 55-56.

15 HILLESUM, E., *Diario de Etty Hillesum. Una vida conmovida*, Anthropos, Barcelona, 2007, p. 155.

16 HILLESUM, E., *Diario de Etty Hillesum. Una vida conmovida*, Anthropos, Barcelona, 2007, p. 179.

17 Revista Vida Nueva. Extraído de: http://www.vidanueva.es/index.php?s=camino+a+la+reconciliacion&search_in_cat=0



Focusing y composición musical

Diego José Viguera González

Resumen

El presente artículo relaciona el proceso creativo musical con la Técnica del enfoque corporal o Focusing de Eugéne Gendlin. El objetivo es doble, por un lado, favorecer una didáctica centrada en el alumno, desde una pedagogía fenomenológica, que favorezca el desarrollo de la creatividad musical. Por otro, entrenar la toma de decisiones creativas, mediante una técnica fácilmente transferible al resto de ámbitos de la vida personal del alumno.

This article relates the musical creative process with Eugéne Gendlin's Focusing. Its aim is double. On one hand, it seeks to promote a learner centered teaching of musical composition, from a phenomenological perspective, which enhances the developing of musical creativity. On the other hand, it seeks to promote the training of creative skills, using a technique easily transferable to other fields of the personal life of the pupils.

Introducción

La creatividad es un elemento fundamental de la educación musical. Fomentar la creatividad de los alumnos debe ser una de las prioridades de la enseñanza musical. A ello ayuda, tanto que el profesor profundice en la suya propia, como que proponga situaciones y procedimientos que la estimulen. Para definir el concepto de creatividad resulta útil tener en cuenta los conceptos de *inteligencia*, *ámbito* y *campo*. Un ámbito es cada uno de los diferentes tipos de actividades y disciplinas a las que se dedica la gente, y *campo* es el conjunto de personas que se dedican a ello (Robinson & Aronica, 2013 cap. 5). Por último, la *inteligencia* es definida como el potencial biopsicológico de cada individuo (Gardner, 2001 cap. 3). A partir de estos tres conceptos, Howard Gardner (1983 p. 9) define al individuo creativo como aquel que resuelve regularmente problemas o inventa productos en un ámbito o dominio, y cuyo trabajo es considerado innovador y aceptable por los miembros reconocidos de un *campo*.

El currículum de las enseñanzas profesionales¹ de música no resulta ajeno a esta descripción de creatividad, puesto que plantea como objetivos la imitación de modelos, deduciendo el grado de desarrollo de la habilidad musical del alumno en relación con la más o menos ajustada imitación de dichos modelos. En el entorno del aula es usualmente el profesor, en algunos casos los propios compañeros y también el propio

alumno, el *campo* encargado de decidir si el trabajo resulta innovador y aceptable.

Sin embargo, la descripción presentada no dice nada acerca del proceso a través del cual el alumno realiza las elecciones que le llevan a una determinada imitación del modelo. Usualmente, podríamos decir que este proceso consiste en una acción combinatoria a partir de los elementos técnicos musicales propuestos, así como al contraste continuo con los modelos dados. Esta acción combinatoria, también incluye el aprendizaje de fórmulas más o menos exitosas en los ejemplos estudiados. Esta situación, aún siendo válida, deja en segundo plano al acto creativo en sí mismo. ¿Qué lleva a elegir entre dos soluciones técnicas en un momento dado? ¿De dónde o cómo surgen las ideas originales y creativas? Teniendo en cuenta además que:

la música, reflejando la forma esencial y la sustancia de la experiencia humana, contiene de vez en cuando conflictos repentinos y sorprendentes de consecuencias impredecibles. Los compositores menores tienden a renunciar a esta clase de violentos encuentros con lo inesperado, evitándolos mediante el empleo de materiales musicales de una resulta monotonía, o minimizándolos, haciendo un fetiche de las transiciones bien engrasadas y uniformes. Pero los grandes maestros se han enfrentado intrépidamente con el destino, y los encuentros caprichosos con el azar están presentes en buena parte de su música más sutil. (Meyer, 2001 p. 204)

El presente artículo atiende a estos encuentros caprichosos con el azar que forman parte también de la creación musical, considerando que el proceso de creación parte del estudiante, no a partir de orientaciones externas exclusivamente, sino de la escucha de intuiciones propias corporalmente mediadas. Una descripción de este proceso lo encontramos en la Técnica del enfoque corporal, o Focusing, de Eugéne Gendlin (1926-). La propuesta de Gendlin permite acceder a un conocimiento que es experimentado físicamente –el cuerpo es la realidad donde se van sedimentando todas nuestras vivencias– pero que resulta preconceptual –aún no está simbolizado. El proceso creativo, en palabras de este autor (Gendlin, 1981), tiene que ver con expresar la complejidad albergada de manera implícita en el organismo que somos. Focusing permite, por tanto, centrar la atención en el puro acto creativo. Lo cual supone como beneficio, en primer lugar, afianzar una perspectiva centrada en el estudiante –y no exclusivamente en los contenidos, repertorios musicales elegidos o la actividad del profesor. Y, en segundo lugar, servir también para dotar a nuestros alumnos de una habilidad transferible a otros ámbitos de elección de su vida personal, sean estos musicales o no.

Por último, la técnica del enfoque corporal de Gendlin resulta de la máxima vigencia hoy en día, tras el cambio de paradigma que ha sufrido nuestra sociedad actual a

¹ Las Enseñanzas profesionales de música forman parte de las Enseñanzas de régimen especial del actual sistema educativo español, junto con las de artes aplicadas y diseño, danza, idiomas, arte dramático, restauración y conservación de bienes culturales, deportes, estudios militares y religiosos.

lo largo del siglo XX, y la exigencia de renovación de la educación que supone. El marco de pensamiento de la sociedad positivista del siglo XIX –en la cual fueron creados los primeros conservatorios y de donde proviene la organización curricular de gran parte de los actuales (Vigueras González, 2015)– ha dejado paso al nuevo y actual paradigma de la complejidad de comienzos de nuestro siglo. Este paradigma, identificado por Edgar Morin (2004), requiere aunar en toda acción educativa tres instancias necesarias: el “espíritu” –el resultado de la actividad del hiper-complejo sistema nervioso humano–, las condiciones socioculturales de producción de todo conocimiento, y el análisis de los sistemas de ideas que mediatizan las dos instancias anteriores. La aparición de este nuevo paradigma hace necesario renovar la enseñanza de la música para adecuarla a las necesidades de la sociedad donde se desarrolla. Para ello, es importante evitar un estudio y descripción del hecho musical exclusivamente desde sus partes más simples –alejándolo así del proceso artístico en sí mismo–, en vez de permitir experimentarlo en toda su complejidad. También es necesario evitar una enseñanza cuyo acercamiento a la música esté más basado en situaciones ideales, y depuradas de historicidad, que en situaciones que respondan a una necesidad humana. En este sentido, Focusing es un medio útil, pues permite acceder a la complejidad del individuo y, a través de la escucha atenta del cuerpo –donde se atesoran todas sus vivencias–, conectar con su “espíritu” –empleando el término de Morin– y obtener una respuesta original y radicalmente auténtica. De esta manera, la técnica del enfoque corporal de Gendlin puede resultar útil para la formación integral de los músicos del siglo XXI.

Focusing o técnica del enfoque corporal

Para una descripción de la técnica del enfoque corporal de Gendlin, remitimos al excelente artículo de Joan Klagsbrun *Focusing. Una herramienta corporal y mental para la autoexploración y reducción del stress*, traducido por Edgardo Riveros. Dicho artículo comienza con la pregunta ¿Qué es Focusing?:

Imagina que el cuerpo no es solamente una colección de órganos sino también un acervo de experiencias, una forma de conocer experiencialmente el mundo que es diferente y separada de la manera en que conocemos a través de nuestra razón. El Focusing es una técnica para aumentar nuestro acceso a la experiencia significativa que vivimos con nuestro cuerpo. El proceso de Focusing se trata de, primeramente, prestarle atención a “una sensación holística, implícita en el cuerpo” (Gendlin, 1999) la cual da información de la manera en que el cuerpo siente una especial inquietud por un problema determinado. Esta compleja y poco definida sensación corporal, llamada la sensación sentida, puede ser simbolizada en palabras o imágenes que hacen juego o resuenan a la sensación sentida. En el proceso de Focusing, el individuo se mueve desde toda una sensación sentida en una experiencia, hacia una resolución corporal de ese asunto, llamado un cambio sentido.

En cuanto a nuestro funcionamiento concreto y cotidiano en la vida, la propuesta de Gendlin resulta retadora frente a una concepción dualista de la persona. Empleando una metáfora, diríamos que nuestra mente es como la caja negra de la consciencia, a partir de la cual se dan las órdenes para el funcionamiento del

cuerpo –podríamos decir que se trata de un modelo de arriba-abajo. En esta visión, la mente es la que sabe, la que procesa la información y la que elige finalmente, imponiendo su decisión al resto del organismo. El proceso experiencial de Gendlin desbarajusta completamente esta visión: es el cuerpo, la totalidad del organismo, el que experimenta el contexto en un momento determinado –complejísima experiencia, preñada de las experiencias pasadas, de elementos culturales, de experiencias personales, e incluso de proyecciones hacia el futuro–, y a partir de esta experiencia global del organismo en su totalidad, una parte se permeabiliza hacia la consciencia, como si de un proceso de ósmosis se tratara, siendo así que penetra en ella, en esa caja negra, y nosotros podemos comprenderla –es un proceso de abajo-arriba. Este proceso de permeabilización desde lo corporal del organismo hasta su consciencia requiere interés, acogida, cuidado, una escucha amorosa y respetuosa. No se realizará si se le impone una respuesta o se apremia indebidamente el proceso. Es algo extraordinario y al mismo tiempo completamente banal.

Los pasos concretos para acceder a este conocimiento, corporalmente sentido y preconceptual al mismo tiempo, fueron codificados por Gendlin (1999) y pueden ser encontrados en el artículo antes citado. A modo testimonial los citamos a continuación (Klagsbrun, n.d.):

- Despejar el espacio
- Escoger algo en qué enfocarse
- Invitar a una “sensación sentida”
- Encontrar un “asidero”
- Resonar
- Hacer preguntas abiertas para abrir y contactar
- Aceptar lo que venga

Aplicaciones en la enseñanza musical de Focusing

Focusing puede resultar interesante aplicado a la educación, y especialmente al desarrollo de la creatividad. La técnica del enfoque corporal de Gendlin es útil para encontrar orientación en las decisiones vitales, sean éstas personales o puramente musicales.

Focusing puede encajar de manera natural como un recurso más de la especialidad de Fundamentos de composición², al tratarse de una disciplina creativa. Aunque la actual formulación del currículo de esta especialidad no facilita considerarlo así –al estar basado en un paradigma de conocimiento ajeno a la sociedad del siglo XXI (Morin, 2004; Vigueras González, 2015), el objetivo último de la especialidad de Fundamentos de composición es servir de entrenamiento para el Arte, ser una oportunidad para “adquirir una voz” propia (Ross, 1995, p. 118). Por ello, concederle a la creatividad un lugar preeminente en nuestras aulas, mediante una orientación del alumno que fortalezca su “propio sentido de verdad” (Ross, 1995, p. 116), es un objetivo

2 Fundamentos de composición es una especialidad docente de las Enseñanzas Profesionales de Música, que forman parte de las Enseñanzas de Régimen Especial del actual sistema educativo español. Incluye asignaturas como Armonía, Improvisación, Acompañamiento, Análisis musical y Composición. La cursan adolescentes entre 13 y 18 años.

fundamental y necesario, no sólo por la necesaria satisfacción de los docentes en su profesión, sino también como responsabilidad hacia los alumnos.

La técnica del enfoque corporal puede ser un útil aliado porque, en palabras del propio Gendlin(1999, p. 10):

Una vez que la persona ha descubierto su fuente interna, ya no puede ser suplantada por alguien, o por algo distinto, porque percibe con gran claridad que nadie puede conocer mejor la propia vida de cada uno. Así como los pasos de su posterior evolución. Estamos abiertos a toda clase de aprendizajes, pero... la evaluación última siempre procede de dentro.

Afirmación que coincide en gran medida con descripciones sobre el acto de componer de algunos compositores (Gardner, 1983; López González, 2007):

Lo que he llamada pensamiento musical lógico es la consecuencia de trabajar partiendo de un impulso musical sostenido, persiguiendo un resultado que está implícito en forma constante. En ninguna forma es una cálculo sagaz de lo que deberá... suceder luego. La imaginación auditiva tan sólo es la obra del oído del compositor, del todo confiable y segura de su dirección como debe ser, al servicio de una concepción visualizada en forma clara. (R. Sessions, 1970, citado en Gardner, 1983, p. 89)

Focusing aplicado a la educación supone un enfoque centrado en el alumno, desde una perspectiva fenomenológica de la pedagogía, que sitúa el proceso creativo en primer plano. Dos pueden ser sus vías de aplicación: en relación con la audición musical y el análisis, y en relación con la creación musical, ya en la composición o en la improvisación.

1ª Aplicación: Composición musical

En relación con la composición musical, los dos momentos a los que me referiré se corresponden de manera vaga, con (a) la necesidad de “despejar un espacio” (Gendlin, 1999) –generando una actitud compasiva que facilite el acto creativo–, y (b) la escucha y expresión de la sensación-sentida que se expresa musicalmente.

1ª (a. Despejando un espacio a través de una actitud compasiva:

Existe consenso entre los distintos compositores acerca de la naturalidad que comporta el acto de componer (Gardner, 1983, p. 90). La idea musical inicial parece surgir espontáneamente y, a partir de ella, el músico desarrolla y elabora esta idea inicial gracias, en parte, a las muchas técnicas disponibles, al igual que a lo accesible de las formas y recursos estructurales empleados a través de los años.

En relación con los aprendices, es necesario fomentar esta naturalidad y espontaneidad ante el acto creativo. La siguiente descripción del proceso de la interpretación musical, el cual resulta cercano al de la improvisación, muestra que la experiencia en sí misma puede ser amenazante o completamente dichosa:

La mente del intérprete desarrolla a lo largo de la composición musical una intensa atención y concentración sobre cada aspecto de la misma para asegurar el mejor resultado. También, la mente del intérprete es consciente del auditorio que permanece en silencio y escucha la interpretación, activando el estrés como respuesta ante un estímulo social. Como confir-

man muchos músicos, esta intensa situación de escrutinio percibida puede conducir a una respuesta estresante y amedrentadora. En esta situación, muchos músicos desarrollan el así llamado miedo escénico, o ansiedad por interpretación musical (Music Performance Anxiety, MPA), un conjunto de síntomas disruptivos que pueden detener o dificultar la carrera profesional de un intérprete. Por el lado contrario, muchos intérpretes describen esta experiencia como no dolorosa, sino completamente dichosa y emocional, dando lugar así a experiencias de fluir. (Lecuona & Rodríguez-carvajal, 2014)

Cuando la composición se realiza en solitario, aparentemente ha de verse reducido el estrés ante el auditorio que escucha, sin embargo, éste puede surgir en forma de pensamientos críticos del propio sujeto, manifestando desconfianza ante el posible resultado de su trabajo –que habrá de ser presentado finalmente a otros. Así, resulta útil favorecer en el aprendiz un clima interno amable ante el acto creativo, mediante una actitud de aceptación incondicional y evitación de juicios, el cual favorezca el surgimiento de la idea musical inicial.

La actitud de aceptación incondicional o autocompasiva:

El primer paso, pues, debería ser facilitar la actitud adecuada, de naturalidad, frente al acto musical. Se trata de un estado de aceptación con respecto a lo que vaya a surgir, de no juicio, de evitar poner etiquetas, de acogida con mente de principiante. Por ejemplo, ser conscientes de nuestra respuesta ante la incertidumbre que supone cualquier acto creativo, y del desasosiego y malestar que pueden generarnos los juicios que elaboremos sobre el hecho de enfrentarnos a esta incertidumbre. Por otro lado, de nuestro intento creativo surgirán unos resultados, sobre los cuales elaboraremos de forma automática juicios, los cuales podrán llevar aparejados probablemente valoraciones sobre nuestra persona. Estos dos procesos, absolutamente comunes en todas las personas –y especialmente en los aprendices–, hacen que, muchas veces, surjan pensamientos críticos desalentadores –no vas a ser capaz, no va a merecer la pena, quién te has creído que eres, cómo te atreves a intentarlo, esto no vale nada, eres un desastre, no vas a conseguirlo–. Estas voces críticas no son malintencionadas en sí mismas, sino que pretenden generar en nosotros mismos una situación de estrés que nos obligue a conseguir el mejor resultado, a obtener un resultado excelente. Su objetivo, por lo tanto, es motivar lo mejor de nosotros mismos. Sin embargo, al poner el acento en conseguir un resultado absolutamente excelente e incontestablemente perfecto, y con un plazo determinado –ha de ser ahora–, nos juzgan sin tiempo, limitan la espontaneidad y paralizan cualquier acción. Estas voces críticas no tienen en cuenta que, para cualquier acción excelente, es necesaria la práctica y el error, no ante un tribunal de justicia, sino en la manera que aprende a hablar un niño con su madre: mediante la práctica confiada. (Ross, 1995, p. 194).

Frente a los posibles pensamientos críticos o situación de inseguridad que puedan surgir a la hora de componer, puede ser interesante hacer explícitos los tres componentes de la compasión hacia uno mismo descritos por K. Neff –aunque están expresados sucesivamente, los tres son necesarios al mismo tiempo:

En primer lugar, bondad hacia uno mismo, ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de crítico. En segundo lugar, es necesario que reconozcamos nuestra humanidad en común, sentirnos conectados con los demás en la experiencia de vivir y no aislados y alienados por el sufrimiento. En tercer lugar, requiere atención plena o *mindfulness*, vivir nuestra experiencia conscientemente y no ignorar el dolor ni tampoco exagerarlo. (Neff, 2012, p. 51)

Cada uno de estos tres componentes puede ser expresado como un continuo entre dos polaridades (Germer & Neff, 2013):

1. Amabilidad–Autocrítica: Reconocer el posible estado de inseguridad, autocrítica o ansiedad que pueda producirse. Identificar el estado de sufrimiento o de no sentirse adecuado y, en vez de flagelarnos con la autocrítica empleando un lenguaje duro y cargado de juicios negativos hacia nosotros mismos, ser capaces de tratarnos con calidez y comprensión.

En este punto puede resultar interesante también recordar que las evaluaciones críticas pueden ser tanto explícitas como implícitas, siendo éstas más difíciles de identificar (Hayes, 2013, Chapter 7). En este segundo caso, el autor recomienda comenzar a tomar conciencia de las evaluaciones automáticas a través de una gráfica mental en la que la persona pueda proyectar simultáneamente dos dimensiones: bueno–malo y fuerte–débil. Este recurso puede ayudar a representar el sufrimiento, cuando éste exista sin la presencia de voces críticas explícitas.

2. Humanidad compartida–Aislamiento: Recordar que sufrir forma parte de la condición humana, y que, por lo tanto, no estamos solos en nuestro sufrimiento. Sufrir forma parte de la experiencia humana, es un hecho básico de la vida compartida con cualquier otro ser humano de este planeta. Es más, nuestras imperfecciones son lo que nos identifica como miembros de la raza humana. A menudo, sin embargo, nos sentimos aislados y separados de los demás al considerar nuestras luchas y fallos, sintiendo de manera irracional que es uno sólo el que atraviesa este duro trance. Pensamos que, de alguna manera, somos anormales, que algo está mal en nosotros. Entramos en una especie de visión túnel, cada vez más limitada, en la cual nos sentimos solos y aislados, lo cual empeora nuestro sufrimiento. Olvidamos que el fallo y la imperfección son normales.

Siendo autocompasivos, sin embargo, adoptamos una actitud compasiva hacia nosotros mismos, como si se tratara de otra persona hacia nosotros, permitiéndonos una perspectiva más amplia sobre nuestra persona y nuestra vida. Recordarnos parte de la experiencia humana, nos sentimos menos aislados cuando tenemos dolor. Por esta razón, la autocompasión es muy diferente de la autoconmiseración o lástima hacia uno mismo antes descrita. Ésta se trata de una actitud de permanecer inmerso en los propios problemas, olvidando que los demás tienen problemas similares –se trataría de una situación equivalente, con nosotros mismos, de la compasión simpática citado en el epígrafe anterior. Una sana autocompasión reconoce que todos sufrimos, y, por lo tanto, promueve un estado mental que incluye a los demás.

En este sentido, es importante además ser capaz de situar las propias peculiaridades de la persona dentro del conjunto de la raza humana. Se trata de un equilibrio entre lo personal que me identifica como individuo, y lo general que me une a todos mis congéneres. Así, habrá que tener un especial cuidado con aquellas características que diferencian a las personas y pueden contribuir a que el individuo se sienta separado del conjunto de sus semejantes cercanos. Aspectos como la alta capacidad (Petitcollin, 2010; Siaud-Facchin, 2014) –que puede crear la tendencia hacia unas expectativas demasiado altas en el individuo–, o la alta sensibilidad (Aron, 1996; Zegers de Beijl, 2013), por ejemplo y entre otros, pueden contribuir a esta sensación de aislamiento.

3. Atención plena–Cavilación: El tercer componente de la autocompasión implica volvernos hacia nuestras emociones y pensamientos dolorosos y contemplarlos tal cual son –sin tratar de suprimirlos o evitarlos–. Puesto que no se puede ignorar o evitar el dolor y sentir compasión por él al mismo tiempo, una actitud de acogida, atenta y no fusionada, con cierta distancia, hacia nuestro sufrimiento es por lo tanto necesaria para nuestra autocompasión.

Esta actitud también requiere no identificarse con los pensamientos o emociones negativas, de tal manera que les demos crédito. Esta identificación va introduciendo nuestra conciencia en un túnel, como una espiral descendente, a la vez que progresivamente va empeorando nuestro autoconcepto. El espacio mental que proporciona desidentificarnos de nuestros sentimientos difíciles nos permite mayor claridad, perspectiva y ecuanimidad.

En el caso concreto de la composición musical, el alumno puede sufrir albergando sentimientos de incapacidad o inferioridad. Estando a veces esta baja autoestima basada en la valoración que realiza de sus producciones musicales o habilidades musicales. En estos casos resulta recomendable no luchar por mejorar la autoestima –esforzándose en conseguir mejores resultados musicales a toda costa–, sino recordar las palabras de la poetisa Mary Oliver:

Sólo tienes que dejar que el blando animal de tu cuerpo ame lo que ama³.

Reconocer con amabilidad ese sufrimiento, caer en la cuenta de que es similar en muchísimos otros estudiantes y personas –independientemente del nivel de sus producciones musicales o habilidades técnicas– y, aceptarlo sin identificarse con él. Es esta compasión con uno mismo el motor que facilita un rendimiento mayor –o al menos más libre– en el siguiente paso.

Por la música y para la música

Es de destacar que, aunque este trabajo, por razones obvias, está lleno de palabras. En la clase de música estas actitudes y pasos de Focusing se llevarán a cabo sin ellas necesariamente, y que la interacción no verbal

3 El verso está tomado de su poema *Gansos salvajes* (Oliver, 1986), que reproduzco a continuación:

No tienes que ser buena.
No tienes que caminar de rodillas
cien kilómetros a través del desierto, arrepiéntote.
Sólo tienes que dejar que el blando animal de tu cuerpo
ame lo que ama.
Háblame de desesperanza, la tuya, y yo te contaré la mía.
Mientras tanto el mundo continúa.
Mientras tanto el sol y los guijarros claros de la lluvia
avanzan a través de los paisajes,
sobre praderas y árboles profundos,
las montañas y los ríos.
Mientras tanto los gansos salvajes, altos en el aire limpio y azul,
se dirigen nuevamente a casa.
Quienquiera que seas, no importa cuán solitaria,
el mundo se ofrece a tu imaginación,
te llama como los gansos salvajes, duros y apasionantes –
una y otra vez anunciando tu lugar
en la familia de las cosas.

y musical entre el profesor y los alumnos es la base del trabajo.

1ª (b. Expresando la sensación sentida

La manera de referirse a su proceso creativo de muchos artistas resulta tan vaga y personal que podría parecer algo exclusivo para ese individuo. El oscuro y misterioso proceso creativo interior resultó en cierta manera mitificado en la cultura popular durante el siglo XIX – lo cual implicaba alejarlo del común de los mortales y emplearlo para exaltar la genialidad sobrehumana de un artista. Esta mitificación se encuadró dentro de la concepción historicista predominante en la Estética y la Historia de la música a lo largo de este siglo, difundida a partir de los escritos de Karl Franz Brendel, doctor en filosofía profesor de Historia de la música en la Universidad de Viena (Taruskin, 2005, pp. 411–416).

Lejos de esta mitificación, la aportación de Gendlin busca que cualquier pueda acceder a redescubrir este acto, mediante la técnica del enfoque corporal, mientras que su filosofía, nutrida en la fenomenología y del existencialismo, encuadra este acto genuino dentro de una concepción coherente y totalizadora de la realidad. Su propuesta reconoce la vivencia del acto creador como algo auténtica y genuinamente personal, a la vez que muestra el modo en el que, los pasos que pueden tener lugar en dicho proceso creativo, pueden ser transferidos entre distintas personas mediante aprendizaje.

Como ejemplo, Gendlin describe este proceso creativo en su artículo *Three Assertions About the Body* (1993 [traducción propia del autor]), aplicado al acto de escribir un poema (el subrayado es del autor):

El en la Poesía

Un poeta está a la mitad de escribir un poema. Seis o siete líneas han sido escritas y parecen realmente buenas. ¿Y ahora qué?

El poeta puede estar solo confuso y bloqueado, o puede haber una sensación–sentida definitiva acerca de lo que el poema necesita decir a continuación. A medida que el poeta lee y relee las líneas hasta donde se detienen, algo más surge. Allí donde las líneas se detienen, el poema continúa, pero no con palabras. Las líneas se detienen, pero el poema

Muchas frases surgen como candidatas pero no dicen eso. Algunas son suficientemente buenas para ser consideradas. El poeta escucha aquellas nuevas líneas que han aparecido. Surgidas tras la parte escrita, ¿qué podrían aquellas líneas nuevas decir aquí, en este lugar, este donde el poema incompleto continúa?

Muchas de aquellas líneas son rechazadas. De vez en cuando una línea tienta al poeta: “Emplea la línea, es buena –nadie sabrá que no dice lo que desea ser dicho aquí.” El poeta trata de encajar la buena línea en el Pero no. El no tendrá esa línea. Mantiene su propio decir implícito y se mantiene distinto de esa buena línea. Insiste en permanecer no dicho por esa línea. Allí está, tan apremiante y exigente como antes, sin inmutarse por esa buena línea. O peor, el es insultado por la línea; se marchita, se encoge, y está a punto de desaparecer, amenazando con dejar al poeta abandonado. Rápido: ¡Aparta inmediatamente esa línea! Escríbela en el margen; guárdala para otro día y otro poema, quizás. Pero rápido, relee las líneas escritas otra vez y ¡ah, sí! –allí está otra vez: el –la sensación–sentida de cómo el poema continúa donde se ha detenido.

El pide, exige, ansía, insiste, sabe, anuncia, da a entender, desea

.... –algo tan exacto que es como si ya hubiera sido dicho, y todavía no –sin palabras. La mano del poeta gesticula, girando en el aire. Ese resulta tan exigente, tan específico, más preciso que cualquier frase común. El no es pre–verbal. Entiende el lenguaje, como se desprende del hecho de que responde a las líneas sugeridas y sabe que no funcionarán. El no está realmente vacío de palabras, en vez de eso está lleno de palabras implícitas, y también de implícitas situaciones. Un montón de historia y cultura resulta implícita, también. Pero esto, lo que desea ser dicho, no ha sido dicho antes. El está lleno de palabras que luchan por reorganizarse ellas mismas en nuevas frases. Las nuevas frases no existen todavía. Y puede que nunca surjan –el poema podría quedar inacabado.

¿Cómo puede un implicar lo que no existe y nunca ha existido? Más aún, implica justo lo que implica y no se conformará con menos. Lo que el implica resulta más preciso, más específico, más intrincado que las frases comunes. Aquello de lo que el poema trata se revela como dotado de una complejidad mayor que la que nuestro lenguaje expresó nunca. El poema implica algo que es más intrincado, más exactamente caracterizado que nada ya conocido.

Al fin, ciertas frases surgen. Esta vez el no aparece colgando allí, todavía implicando algo distinto de esa línea. No se marchita, encoge o desvanece. Fluye dentro de esta nueva línea. La línea lo incorpora, lo contiene. Pero la línea también dice más que de lo que el había implicado. El poeta dice que esta línea ahora es lo que el era, pero eso no es del todo preciso.

La línea permite al poeta descubrir más que lo que había allí antes. La línea revela, abre, expande, desarrolla el La línea lleva el más allá. Hace avanzar al

Más líneas pueden surgir ahora suavemente durante un instante hasta que surge otra parada. De nuevo se relee lo escrito, un nuevo aparece, muchas líneas son rechazadas, y con suerte una línea lo hace avanzar.

No ha habido hasta ahora una forma de denominar a esta relación, una continuidad que genera más. Ahora la llamamos “*carrying forward*” –impulso hacia delante.

Es de notar que el *carrying forward* –el impulso hace delante– es definitivamente distinto de todas aquellas otras ocasiones en las que el no se mueve. Y que eso produce impulso hacia delante es notoriamente diferente de todas aquellas sugerencias que dejaban al todavía colgando allí, como anteriormente. También notamos que el cuerpo conoce el lenguaje –puesto que reconoce cuando las frases no dicen lo que está implícito.

Y comprobamos de nuevo que el cuerpo conoce la situación, el aspecto de la vida que el poeta está tratando de convertir en una frase. De otra manera no podría saber de manera tan precisa que las líneas sugeridas no eran las adecuadas.

El del poeta actúa como si las líneas hubieran sido olvidadas y hubieran de ser recordadas, solo que ¡por supuesto que no es así! Son nuevas. Vemos de nuevo que el cuerpo puede implicar algo nuevo. Yo ya destaqué esto al mencionar la psicoterapia. Muchas teorías sostienen que sólo podemos encontrar en la experiencia lo que primero fue puesto allí desde el exterior. ¡No es así! Nuestros cuerpos son más intrincados que cualquier cosa que hayamos experimentado, cualquier cosa que nos fue enseñada y las situaciones en las que nos encontramos. Todo eso que viene en nuestros intrincados cuerpos no está simplemente grabado allí; ¡es vivido mucho más que eso!

Las experiencias pasadas llegan a ser parte de esa vida más densa de uno mismo. Y la aparición de una sensación sentida es también un vivir más denso. Algo nuevo y más intrincado que lo que ya hemos conocido puede surgir de ello.

Otra vez: Todo es como eso

Cada buen poema nos trae algo que no ha sido nunca dicho antes, usualmente algo más intrincado que lo que es usualmente dicho. Pero un poema puede ser sobre cualquier cosa, cualquier aspecto de la vida. Vemos que cualquier cosa es realmente más de lo que usualmente parece ser. Todo es también una complejidad intrincada en la que podemos penetrar. Podemos conocer cualquier cosa mucho más allá si pensamos desde lo que el nos suministra.

El proceso de *actuar como si los versos del poema hubieran sido olvidados y estuvieran siendo recordados, solo que de hecho no sucede así* es similar en el ámbito musical, que funciona sin palabras, pero con sonidos y estructuras musicales. En palabras de Roger Sessions, hablando sobre una ocasión en la que se quedó atorado a la mitad de una composición y pudo describir la fuente de su dificultad a un joven amigo (Gardner, 1983, p. 90):

Me gustaría señalar que en ningún momento del proceso físico de la composición estuvieron involucradas palabras... Sin embargo, en ninguna forma me ayudaron estas palabras [dichas al amigo] –ni tampoco me hubieran podido ayudar– a encontrar el patrón preciso que yo buscaba... Intentaba intensamente encontrar las palabras apropiadas con las cuales describir una secuencia de pensamiento que era llevada en el propio medio musical –con lo que me refiero a sonidos y ritmos, ciertamente oídos en la imaginación, pero a pesar de eso, oídos con exactitud y en forma vívida.

El músico escucha el sonido y busca una continuación musical que encaje con lo que ha escuchado. Puede servirse de las técnicas musicales conocidas, así como de las formas estructurales empleadas a través de los años, pero en último término, el criterio de validez para su elección última será otro: la satisfacción de la exigencia de coherencia musical que le despierte el propio material musical –y es importante subrayar que la coherencia será la que sienta corporalmente a partir del propio material musical, no el que resida en el material en base a principios externos.

Hacer explícito este procedimiento de búsqueda puede ser de gran ayuda para los músicos y, especialmente, para los alumnos. López González propone una aplicación de los pasos de Focusing al acto de elegir el acorde adecuado a la sensación sentida corporalmente (López González, 2007, pp. 383–384):

Composición de un “acorde sentido” (20’-25’)

Este ejercicio conviene realizarlo frente a un instrumento musical polifónico (piano, teclado o guitarra)

a) (pasos 1, 2 y 3) Después de realizar ortodoxamente los pasos 1 y 2 se trata de enfocar una sensación-sentida e ir la expresando (paso 3) mediante la composición de un acorde musical con el instrumento atendiendo a los siguientes criterios, entre otros: ¿Qué tipo de acorde es? ¿De cuántas notas está compuesto? ¿Es mayor, menor o disminuido? ¿Qué intervalos lo forman? ¿Qué notas? ¿Estado directo o alguna inversión? ¿Tiene alguna tensión o alteración? ¿Abierto o cerrado?

b) (paso 4) El guía va devolviendo al cliente lo expresado para que éste compruebe y haga los ajustes oportunos (también se puede hacer sólo puesto que el sonido del instrumento “devuelve” lo expresado).

Le puede sugerir: ¿hay algún elemento de la sensación-sentida que no esté recogido en el acorde? (escucha atenta y ajusta, si cabe)

c) (paso 5) ¿Cuál es la nota o intervalo fundamental en todo esto? ¿Y lo menos importante? ¿De qué tiene “necesidad” este acorde? ¿En qué notas necesita resolver? ¿Qué notas necesitan mantenerse? ¿Hacia qué otros acordes quiere ir? ¿Cuál es el siguiente paso? ¿Desea amplificarse o simplificarse? ¿Cómo sonaría todo esto sintiéndome mejor? ¿Ha surgido algún body-shift?

d) (paso 6) Si ha surgido algún intervalo o acorde nuevo, intenta darle el mayor “volumen interior” posible, anclándolo en el cuerpo. A continuación ir cerrando el trabajo como ya reconoce.

Aunque González habla aquí exclusivamente de la armonía, y en un contexto muy determinado, estos pasos son aplicables, por una sola persona, al conjunto de la composición, incluyendo melodía y desarrollo motivico, textura, ritmo, etc. Esta propuesta muestra algo del interior de la realidad del acto creativo, y no sólo atienden al resultado externo del mismo. Se trata de un desvelarse la “intrincada complejidad” que la persona percibe –de manera física y preconceptual– y que siente la necesidad de manifestar, de expresar con autenticidad.

El análisis de un poema podrá valorar posteriormente la rima, la prosodia, las sugerencias semánticas y demás elementos; El análisis musical podrá relacionar dicho acorde o fragmento musical con algún otra creación musical anterior, estableciendo correspondencias y posibles propuestas de continuación. Pero en ambos casos esta tarea de escucha, de sacar a la luz algo *que parece olvidado y que está como siendo recordado* será el comienzo del proceso. Es desde este movimiento interior de donde nacen las palabras –tan liberadoras, reconfortantes y motivadoras– de Sondra Perl, en sus Composing Guidelines [Consejos para la composición escrita] (el subrayado es del autor) (Perl, 2012 [Traducción propia del autor]):

El paso crucial [...] es cuando te detienes y escuchas esa sensación-sentida y dices, ‘¿cuál es mi sensación para lo que estoy consiguiendo?’ (o ‘¿cuál es mi imagen o palabra?’ [propuesta musical podríamos añadir en nuestro caso]). Pregúntate entonces a ti mismo, ‘¿Lo he dicho?’ La situación más productiva, irónicamente, es cuando te respondes, ‘No.’ Porque en el momento de estar experimentando ese desajuste o desacuerdo entre tus palabras y su sensación-sentida, tiendes a experimentar un click o cambio físico que te acerca a saber esta cosa que no puedes formular todavía. En otras palabras, detenerte, comprobar, y decir ‘No’ por lo normal te lleva a encontrar mejores palabras.

Una razón por la que la gente no se detiene y comprueba sus palabras frente a su sensación-sentida con suficiente frecuencia es que se quedan demasiado desanimados por la respuesta negativa. Pienzan que la pregunta es un examen, un test, y que la respuesta negativa quiere decir que no han pasado el test, que han suspendido el examen. (‘¡Otra vez he demostrado que no soy bueno en encontrar las palabras!’) No se dan cuenta de que si te formulas la pregunta a ti mismo del modo correcto –con espíritu amable y constructivo– ‘No’ es la mejor respuesta: siempre te guía hacia una mejor comprensión de lo que estás tratando de conseguir.

Recuerda, sin embargo, que cuando te animamos a escuchar más tu sensación-sentida y entonces parar y comprobar tus palabras frente a ella, no estamos diciendo eso que quizás has oído demasiado a menudo: ‘¡Alto! ¿Cuál es tu idea o argumento?’ No se trata de ‘¿cuál es

tu idea o argumento? sino de '¿Cuál es el sentimiento físico o imagen que tienes que, de alguna manera, permanece en eso que estás tratando de decir?' No tienes una tesis todavía –no tienes las palabras satisfactorias aún–, pero sí tienes una sensación genuina y disponible sobre eso que estás tratando de conseguir. Si cotejas cualquier grupo de palabras contra esa sensación, puedes darte cuenta de si son o no las que estás tratando de decir.

La situación creativamente más saludable es cuando podemos reconocer que eso formulado no termina de ajustarse a lo que deseamos expresar. El “no es eso” es estupendo, puesto que nos dirige hacia una mayor precisión, hacia una mejor comprensión de aquello que tratamos de sacar a la luz. El poder decir “no es eso” implica que somos capaces de reconocer que se trata de otra cosa, difusa, pero sentida por sí misma. Si surge la ansiedad es porque la persona interpreta este “no” como haber fallado la respuesta ‘otra vez he demostrado que no soy bueno encontrado el resultado’. La desazón proviene del juicio con el que nosotros mismos interpretamos dicha situación, como si no diéramos el nivel. Por el contrario, Perl nos recuerda aquí que el acto creativo no parte de una tesis previa –de un modelo al que adecuarse y desarrollar–, sino de renunciar a esa idea o argumento, a la idea *pensada*, para seguirle la pista a esa *sensación genuina y disponible sobre eso que estás tratando de conseguir*. Curiosamente, y por experiencia propia, el abandono previo de la racionalidad y el recurso a la expresión auténtica de la experiencia sentida, suele dar lugar a estructuras musicales frescas y sorprendentes, cuya complejidad y cohesión interior resultaba mayor de lo que hacían prever los materiales musicales dados.

Este acto de poner la atención personal en esa sensación genuina es la principal aportación de Focusing a la creatividad (Gendlin, 1981). La técnica del enfoque corporal permite un acercamiento positivo a la creatividad –frente a otros acercamientos que presentan la creatividad como negación de aquello que no es. La atención al cuerpo, y las sensaciones que en él surgen en relación con las experiencias vividas, permiten hablar de lo que sí es la creatividad. El sonido, en este proceso de enfoque corporal, es el medio más apropiado para aquél que se expresa mediante la música.

2ª Aplicación: Análisis musical.

Focusing también puede ser empleado como herramienta en la clase de Análisis, apelando a la expresión de la experiencia corporal del alumno ante situaciones musicales propuestas. Se trata de favorecer un enfoque centrado en el alumno, desde una perspectiva fenomenológica de la educación.

Dos pueden ser los ámbitos de aplicación:

2ª (a. Identificación de elementos musicales propuestos

Los alumnos pueden identificar las experiencias corporales que les producen determinados elementos musicales propuestos (acordes, cadencias), elaborando sus propias denominaciones o etiquetas per-

sonales para dichos elementos. De esta manera personalizan la sonoridad a partir de la respuesta corporal que les produce en un momento dado. Se trata de “escuchar con el cuerpo” y no sólo de procesar información mentalmente, en consonancia con la propuesta de “analizar con el cuerpo” de Judith I. Lochhead (Fisher & Lochhead, 2002).

2ª (b. Análisis de una obra musical

Un procedimiento similar al anterior puede aplicarse a la escucha de obras musicales completas, o fragmentos de las mismas. Los alumnos elaborarían representaciones de las audiciones propuestas empleando diversos medios. Se motivaría y enfatizaría que partieran de sus experiencias corporales frente a dichas audiciones. Una descripción de este procedimiento, aplicada a la pedagogía de la música contemporánea, puede encontrarse en *Hearing New Music: Pedagogy from a Phenomenological Perspective* (Lochhead, 1995).

Conclusión

La técnica del enfoque corporal de Gendlin describe una serie de pasos para, a partir de la corporalidad de la persona, encontrar una respuesta creativa a una situación dada. Su integración en los procesos de creación musical puede hacer explícitas acciones que, de otra manera, podría resultar misteriosas o fuente de conflictos para los aprendices. En el entorno de los Conservatorios de música puede favorecer un enfoque centrado en el estudiante, desde una pedagogía fenomenológica de la música, contribuyendo además a la formación integral de los estudiantes del siglo XXI.

Referencias

- Aron, E. N. (1996). *The Highly Sensitive Person. How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York: Citadel Press.
- Fisher, G., & Lochhead, J. (2002). Analyzing from the Body. *Theory and Practice*, 27, 37–67.
- Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. Santafé de Bogotá: Fondo de Cultura Económica.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Gendlin, E. T. (1981). Focusing and the development of creativity. *The Focusing Folio*, 1(1), 13–16. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10481/7253>
- Gendlin, E. T. (1993). Three assertions about the body. *The Folio*, 12(1), 21–33. Retrieved from <http://www.focusing.org/perlprocess.html>
- Gendlin, E. T. (1999). *Focusing. Proceso y Técnica del Enfoque Corporal* (3a Ed.). Ediciones Mensajero.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <http://doi.org/10.1002/jclp.22021>

- Hayes, S. C. (2013). *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Klagsbrun, J. (n.d.). Focusing. Una herramienta corporal y mental para la autoexploración y reducción del estrés. Retrieved January 11, 2016, from https://www.focusing.org/es/focusing_una_herramienta_corporal_y_mental_klagsbrun_trad_riveros_031209.pdf
- Lecuona, O., & Rodríguez-carvajal, R. (2014). Mindfulness and Music: A Promising Subject of an Unmapped Field. *International Journal of Behavioral Research and Psychology*, 2(301), 1–9. Retrieved from <http://scidoc.org/IJBPRP-02-301.php>
- Lochhead, J. (1995). Hearing New Music: Pedagogy from a Phenomenological Perspective. *Philosophy of Music Education Review*, 3(1), 34–42. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/40327086>
<http://www.jstor.org/stable/pdfplus/40327086.pdf>
- López González, L. (2007). Focusign y música. In C. Alemany (Ed.), (pp. 371–386). Bilbao: Desclée de Brower. Retrieved from <http://www.deygeconsultores.com/luis.html>
- Meyer, L. B. (2001). *Emoción y significado en la música*. Madrid: Alianza Editorial.
- Morin, E. (2004). La epistemología de la complejidad. *Gazeta de Antropología*, 20(2). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10481/7253>
- Neff, K. (2012). *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*. Madrid: Espasa.
- Oliver, M. (1986). *Dream Work*. Publishers Group West.
- Perl, S. (2012). Sondra Perl's Composing Guidelines. A community of Writers: A Workshop Course in Writing by Peter Elbow and Pat Belanoff. Retrieved from <http://www.focusing.org/perlprocess.html>
- Petitcollin, C. (2010). *Je pense trop. Comment canaliser ce mental envahissant*. Guy Trédaniel Éditeur.
- Robinson, K., & Aronica, L. (2013). *Encuentra tu Elemento. El camino para descubrir tu pasión y transformar tu vida*. Barcelona: Random House Mondadori.
- Ross, M. (1995). What's Wrong with School Music? *British Journal of Music Education*, 12(3), 185–201.
- Siaud-Facchin, J. (2014). *¿Demasiado inteligente para ser feliz? Las dificultades del adulto superdotado en la vida cotidiana* (1a edición). Barcelona: Espasa.
- Taruskin, R. (2005). *The Oxford History of Western Music. Vol. 3. The Nineteenth Century*. New York: Oxford University Press.
- Vigueras González, D. J. (2015). Implicaciones del conectivismo para la especialidad de Fundamentos de composición musical en Enseñanzas Profesionales de Música. In *I Seminario internacional de investigación en educación para el Siglo XXI*. Valladolid: Universidad de Valladolid. Retrieved from https://www.academia.edu/13235156/Implicaciones_del_conectivismo_para_la_especialidad_de_Fundamentos_de_composición_musical_en_Enseñanzas_Profesionales_de_Música
- Zegers de Beijl, K. (2013). *La alta sensibilidad. Vivir desde el corazón*. Autor-Editor.



Des-generando con Focusing

Yolanda Bernárdez

Quizás uno de los motivos que explican que a casi veinte años del desarrollo de la epistemología feminista, sus críticas no hayan penetrado suficientemente las comunidades científicas, sea que es vista como una *ideología* o una crítica social por fuera de los métodos legitimados por la ciencia misma para evaluar conocimientos. En lo personal, creo que la ciencia debe considerarse en su doble aspecto *de proceso y producto*, y que ambos son sexistas. Hay un sexismo, que ha sido brillantemente señalado por muchas epistemólogas, en las *teorías* científicas (producto); hay otro en la composición y exigencias de pertenencia y méritos, en las *comunidades* científicas (proceso). El desafío del feminismo consiste en mostrar el vínculo entre ambos, y señalar que una mayor apertura en las comunidades conducirá, si no a un cambio radical en el conocimiento, al menos a una ciencia menos sesgada (y por lo tanto, si se desea, más genuinamente “universal” si apelamos a los propios objetivos de la ciencia misma). Este vínculo respaldaría las exigencias políticas del feminismo, más allá de la cuestión jurídica de la igualdad de oportunidades y de trato.

Diana Maffia, 2007¹

Interrogantes

He pensado escribir este texto proponiendo-me preguntas.

Pregunta 0. ¿Qué me ha llevado a escribir aquí?

Si hubiese elegido escribir sobre Focusing y traumas, o Focusing e infancia, o el trabajo de Focusing con sueños, al menos habría una parte del contenido que podría obviar. No tendría que explicar qué son los traumas, la infancia o los sueños. Podría limitarme a señalar cómo entiendo yo esos tres asuntos, y a partir de ahí compartir mis reflexiones sobre las aportaciones de Focusing al respecto.

Pues no, he elegido otro asunto sobre el que escribir. Y me resulta ilusionante y amenazante. (En argot de Focusing diríamos una parte de mí se siente ilusionada y otra parte de mí amenazada). Quiero compartir reflexiones sobre los daños que la socialización de género infringe sobre todo a nosotras, las mujeres (¡uy, ya lo he dicho!), pero sobre todo quiero incitar a la reflexión para que la sensibilización nos permita contribuir a construir un mundo más igualitario. Y

Focusing puede ser un potente aliado en dicha construcción.

¿Y cuál es la amenaza para tan meritoria tarea? Pues lo complejo es saber que aún hoy se sigue negando la existencia de esos daños. Y percibir que con frecuencia estoy volviendo a empezar. Otra vez. Tener que argumentar de nuevo que la discriminación por razón de sexo persiste y que incluso mata. Y la amenaza es no sentirme comprendida en algo que me es fundamental. Pero ahí voy. Y no cargaré el artículo con cifras y datos que sobradamente apuntalan la existencia de estos daños.

Pregunta 1. ¿Quién sería yo, quién serías tú si en nuestra socialización no se hubiese tenido en cuenta nuestro sexo biológico al nacer? Es decir si desde recién nacidos se nos hubiese tratado sin saber si éramos niños o niñas. (¿Y eso tiene alguna importancia?).

Son ya muchos los años en los que dedico mi vida profesional a trabajar como psicoterapeuta. Fundamentalmente en terapia individual y en menor medida grupal. Con personas adultas.

Para poder acometer mi trabajo está presente un interrogante que tiene más peso en la primera parte del proceso terapéutico. Es un interrogante que permanece conmigo, en mis adentros, en silencio: ¿Cómo la persona que tengo en frente ha llegado a ser quien es?, ¿cómo se ha construido identitariamente?

Y voy alimentando una hipótesis que se va articulando en nuestras interacciones, a través de las sesiones, en la relación. Como dice Gendlin² en psicoterapia lo primero es la interacción. El individuo es interacción.

Lo que vengo constatando es que en las culturas patriarcales como la nuestra es fundamental en nuestra construcción identitaria la incidencia determinada por la socialización de género. Es decir lo que una cultura, sociedad, familia... espera/desea de cada uno de nosotros y nosotras en función de “ser hombre o ser mujer”, por haber nacido biológicamente macho o hembra y lo que en ese contexto se designa culturalmente para los distintos géneros. Por ello se distingue que el sexo es biológico y el género es cultural. En las últimas décadas incluso se está trascendiendo del concepto de género, con todas las teorías queer y transgénero. Lo que en este texto deseo compartir pretende ser inclusivo con estas perspectivas porque afirmo vehementemente que en cualquier grupo humano hay

¹ Epistemología feminista: la subversión semiótica de las mujeres en la ciencia”, en *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*. Nº 28 “Filosofía Feminista”, 2007.

² Conferencia de E. Gendlin. *Focusing for Psychotherapists*. Vídeo. TFI, 2008.

una diferencia jerárquica y de poder y la pertenencia a lo femenino implica diferentes valores a lo masculino y mayoritariamente lo femenino está desvalorizado socialmente en ese grupo³.

¿Me explico? Surgirán diferentes opiniones argumentando que mayor peso que ser hombre o ser mujer tendrá la clase social, la etnia, la nacionalidad... Lo que pretendo mostrar es que lo que la investigación muestra y desde luego numerosas agencias internacionales es que cualquier grupo social se ve atravesado por la discriminación de género. Cualquiera. Lo tendrán más difícil las pobres que los pobres, las ciegas que los ciegos, las deportistas que los deportistas, las zapatistas que los zapatistas, las refugiadas que los refugiados, las directivas que los directivos...

Estoy imaginándome algunas caras de personas conocidas que con media sonrisa estarían pensando al leer estas letras: "¡Ya está Yolanda con lo mismo, con el género, con el feminismo..., qué pesada!". Y me estremezco. Acoger la sensación con la que me quedé recientemente tras haber visto la película *Sufragistas* (2015), de la directora Sarah Gavron, me ayuda a seguir escribiendo hoy, aquí y ahora.

Pregunta 2. ¿Y cuál es el problema de que nos hayan educado como mujeres o como hombres? ¡Pues claro! Lo importante es que todos somos personas... (y otros mitos).

¡Pues claro, como debe ser! Somos distintos y por lo tanto no hemos de educar igual a los niños y a las niñas. Qué manía os ha dado a muchas mujeres y a algunos hombres en los últimos siglos con reivindicar que somos iguales cuando el sentido común y la propia naturaleza nos muestra con claridad que hombres y mujeres somos distintos.

Quiero destacar aquí dos consecuencias de la socialización diferencial de género:

a) El problema es que ésta nos limita. La socialización de género nos limita. Nos encasilla. Dificulta que nos convirtamos en nosotros mismos. Los mandatos nos marcan caminos de lo que es ser una buena o adecuada mujer, buena madre, hija, amiga, hermana, amante y lo mismo para los varones, qué es ser un buen o adecuado hombre, buen padre, hijo, hermano, amante... y un amplio etcétera.

Imaginemos que por socialización se permitiese e incitase sólo a las personas de ojos marrones a encargarse de los cuidados de las demás personas, o que sólo se permitiese votar a las personas pelirrojas, o que no estuviese bien visto –y se penalizase– el que las personas de tez amarilla llorasen, o que solo se fomentase el aprendizaje de hacer punto a las personas hembras... Te invito a que hagas una pausa aquí.

3 Escuché una entrevista en la radio (Cadena Ser, 8/05/2015) en la que Manel Fernández Noriega (coportavoz de FLGTB, licenciado en Psicología y Diplomado en Enfermería), transexual, relataba "yo soy afortunado porque soy un transexual masculino; nosotros subimos un peldaño en esta vida y las transexuales femeninas lo bajan [...] Es tristísimo. Hasta suelo decir que la hormona es machista [...]".



Ilustración de Isabel Vázquez⁴

b) El problema es que la limitación es perniciosa para ambos. Y peor para las mujeres

Como señala la psiquiatra Ana Távora⁵ "Desde los estudios de género y la teoría feminista, y por cierto desde la experiencia de las profesionales que estamos en esta línea de trabajo, se reconoce que se trata de una construcción cultural; sin embargo, es necesario avanzar más allá en el análisis. La perspectiva de género y los estudios feministas nos dicen que esto resulta de una organización social que ha colocado a los hombres y a las mujeres en una posición desigual y que el hecho que las mujeres vivan preocupadas por los otros tiene que ver con la posición de subordinación donde se las ha situado, y que además se han instalado todos los mecanismos posibles para que permanezcan allí.

Es algo tan fuerte que si las mujeres sienten que no están dando lo suficiente de sí mismas a los otros, experimentan malestar, culpa, desazón. Y de hecho, cuando logran visualizar las relaciones afectivas desde otra perspectiva, como algo importante pero quizás no lo más importante, entonces empiezan preocuparse más de ellas y de sus propias vidas, ganando poder y autonomía".

Esta asimetría es perjudicial para las mujeres. Mi querida amiga y maestra Marcela Lagarde⁶ refleja en numerosos libros, conferencias, talleres como las mujeres somos construidas como seres-para los-otros. Explica y nos esperanza con caminos para deconstruir la identidad –genérica–.

Jugando con las palabras: las "adherencias de género"

Mi experiencia de vida incluyendo mi experiencia clínica me lleva a afirmar como con mucha frecuencia las mujeres tenemos la sensación de ser fallidas. Puedo añadir un abundante listado de adjetivos para matizar éste ser fallidas: incompletas, carentes, no-válidas, in-

4 ¡Muchas gracias, Isa!

5 Subjetividades, subordinación y malestares de las mujeres. *En Revista Mujer Salud/ Red de Salud de Las Mujeres Latino-americanas y del Caribe RSMLAC*. 2/2007

6 Antropóloga feminista mexicana de gran reconocimiento. Miembro del Grupo Asesor Internacional de ONU Mujeres.

capaces, in-ade cuadas, in-suficientes, incluso una paciente m ía se describ ía a sí misma con una casi permanente sensación de “estar en falta”. Mujeres con sana o deficiente autoestima a veces caen en un nivel de autoexigencia y perfeccionismo sin fin. Es como si en el núcleo esencial de la construcción de la identidad, del yo ya hubiese adherencias. Es decir, restos pegajosos de algo diferente a mí misma y que se me adhiere. Estas adherencias de género pueden ser más o menos lesivas dependiendo del contexto, claro. Lo que yo me encuentro es una dificultad grande en separar lo que son mis cervicales de lo que se me ha pegado a mis cervicales y parece que forma parte de ellas. Es complejo valorarse a sí misma interaccionando en un mundo en el que (en general) lo femenino está menos valorado que lo masculino. Tiene que ver con una sensación de incompletud...

¿Y los hombres? También tienen este tipo de adherencias. A los hombres les está más permitido socialmente contactar con la rabia y menos con la tristeza, por ejemplo. Michael Kaufman⁷, un reconocido experto internacional en el trabajo de los hombres a favor de la igualdad afirma “El problema no son los hombres, sino las estructuras e ideologías del patriarcado”. Desde los ‘80 impulsa la participación de los hombres en la construcción de un mundo más igualitario, cuestionando las masculinidades dominantes.

Benno De Keijzer⁸, entre otros, detalla como la construcción social de género y la identidad del hombre repercute negativamente en su salud y en su vivencia del cuerpo.

Numerosos autores señalan a la violencia como un tema central en la relación entre masculinidad y salud, por las enormes consecuencias que la violencia tiene sobre la salud tanto de hombres (suicidios, conductas de riesgos, etc.) como de mujeres.

¿Adónde quiero llegar? El objetivo de mi exposición es incitar a la reflexión ¿de qué? En realidad se trata de dibujar una hipótesis de cómo cada uno de nosotros y nosotras hemos llegado a convertirnos en lo que somos, develar los obstáculos internos (intrapsíquicos) de género que puedan habernos machacado a cada quien. Por supuesto que en el camino del vivir nos enfrentamos a muy variados obstáculos para ser nosotras o nosotros mismos. Aquí detendré la mirada en los obstáculos de género.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado la relación existente entre condiciones de vida y salud. Resulta evidente que toda merma del desarrollo subjetivo produce malestares y éstos se manifiestan a través de síntomas. Si tenemos en cuenta que las condiciones de vida de las mujeres como colectivo son más deficientes que las de los varones, y que por lo general, están

sometidas a condiciones desfavorables más graves y persistentes (de vida y trabajo, discriminaciones sociales y laborales, distribución desigual del trabajo reproductivo y productivo, violencia psíquica y física, desigual tiempo de ocio y descanso), comprenderemos por qué los indicadores epidemiológicos informan de una mayor prevalencia de malestares en las mujeres, sobre todo psíquicos, pues se está dando una relación entre biografía personal y determinados síntomas (Martínez Benlloch⁹). Tiene sentido entonces afirmar, que las formas de vivir y enfermar serán diferentes en función del género desde el que se construye cada persona.

Pregunta 3. ¿Y qué tiene que ver Focusing con todo esto?

Mi vivencia de la relación entre Focusing y Género comenzó en 2008. En mi cuerpo. Isabel Gascón guiaba su potente ejercicio del *background feeling* -telón de fondo- y lo que yo encontré fue tremendamente sanador. Con lo que yo me topé fue con algo que tenía que ver con mi concepción de mí misma, de manera tal que gran parte de los mandatos de género se desvanecían. Como si hubiese tenido la posibilidad de ver partes de mí sin filtros ni ambages (¡claro!, también aparecieron otras cosas de mayor complejidad y amenaza). Como si en mi cuerpo permaneciese una sabiduría de esa niña que fui y la persona que podría ser sin los modelos rígidos y castrantes de lo que es ser una mujer...

La relación entre Focusing y Género continuó y creció. Confirmé como la socialización de género condiciona el *experiencing* de cada persona. En este tema de la igualdad entre los sexos con frecuencia me encuentro una deficiente relación entre la experiencia y la conciencia (entre el *experiencing* y el significado). Muchas mujeres por ejemplo, sienten incomodidad o rechazo con ciertas actitudes sexistas (chistes, miradas, comentarios, publicidad, lo que se ha denominado el micromachismo) y sin embargo no lo significan como machismo o como algo que tenga que ver con ellas. Numerosas mujeres en el mundo no se “experimentan” como dañadas por la socialización de género – por el patriarcado-, a pesar de las dobles jornadas, discriminación salarial y feminización de la pobreza, sobrecarga en el cuidado de las personas dependientes, hipersexualización de sus cuerpos, feminicidios. Gran parte de lo que les acontece lo significan como “normal”, tan es así que la norma se convierte en deseo, como nos explica mi querida Nora Levin-ton (2000), psicoanalista. Llegamos a desear lo que la sociedad quiere que deseemos. En un caso extremo por ejemplo, en algunas partes del mundo las propias mujeres desean que les amputen (o amputar) el clítoris: la norma se convierte en deseo. Nuestra identidad/subjetividad está determinada. En otras partes del mundo más cercanas a la nuestra las mujeres para sentirse bien consigo mismas desean también lo normativo, a pesar de que dañe. ¿Te suena?

7 Revista electrónica del Instituto Vasco para la Mujer Emakunde: <http://emakunde.blog.euskadi.net/2015/11/>

8 Benno De Keijzer. Hasta donde el Cuerpo Aguante: Género, Cuerpo y Salud Masculina *Revista la Manzana*. Vol I. Num I. 2006. (En <http://www.eme.cl/>)

9 Martínez Benlloch, Isabel. (2003). *Los efectos de las asimetrías de género en la salud de las mujeres*. Anuario de psicología, 34 (2).

En clínica es frecuente escuchar un más o menos difuso no sentirse bien de las mujeres (un *experiencing* sin dotar de significado). La psicoanalista Mabel Burín, ya analizaba en 1990 en su libro *El malestar de las mujeres, la tranquilidad receptada*, el modo en que los estereotipos de género atraviesan la consulta y – muchas veces – naturalizan malestares y condenan a las mujeres a la medicalización innecesaria. “Hay un modo de enfermar específico de las mujeres y hay también un modo de expresar nuestro malestar diferente al de los varones. Es una diferencia basada en una larga historia social de acumulación de experiencias que constituye nuestra posición en el género”. Y a este malestar del que ya hay mucho escrito, se puede acceder con Focusing., Y por lo tanto, no quedándonos en la sensación sino significándola (cada persona, la suya, por supuesto).

Otra vez tengo la sensación (esto de acoger lo que hay en el cuerpo...) de no haber recogido suficientemente la experiencia de los varones. Sí. También he profundizado con Focusing y género con varones. Y también es muy liberador poder promover el cambio y salir de los encajonamientos en asuntos como la sexualidad, la violencia, la paternidad, la inteligencia emocional, la autoexigencia como proveedores de recursos, o ¡darse permiso para aprender a hacer punto!

Y la buena noticia es que con Focusing he experimentado que hay un camino para contactar con esas heridas de género y potencialmente buscar vías de sanación. Imaginemos que nuestro *experiencing* está compuesto también por concepciones que nos limitan para ser nosotras y nosotros mismos en función de cómo vivimos. Tomeu Barceló (2013) nos explica con nitidez y rigor cómo acceder a nuestra sabiduría interior. Y el viaje puede comenzar por cosas muy pequeñas. Dedicarnos el tiempo y el espacio para poder asomarnos, para poder mirarnos, en silencio.

Poder simbolizar permite construir un nuevo mundo. ¿Lo que no se nombra, no existe? Para que se dé un cambio (*carrying forward*) un buen comienzo sería poder nombrar, poder simbolizar la experiencia de los “daños de género”.

Hay un concepto que el feminismo acuñó en 1995, en Pekín en la Conferencia de Naciones Unidas (ONU) para la Mujeres: empoderamiento (se tradujo literalmente del *empowerment* inglés). Desde entonces se ha escrito mucho al respecto. Pues bien. De alguna manera lo que se perseguía, en el plano individual, es que se pudiese dar el cambio, la mejora, el ir hacia delante de Gendlin (referido a cada persona en concreto, a lo que cada quien puede hacer por sí). Obviamente el alcance del empoderamiento no se limita a los avances individuales sino colectivos, socio-políticos.

Ahora bien, el que una persona decida empoderarse requiere que previamente se diagnostique con la necesidad/utilidad de hacerlo. Es decir, la persona ha de percibirse a sí misma con una parte de sí misma (o un todo) que requiere empoderarse. Las mujeres, mayoritariamente tenemos dificultad para percibirnos con esta necesidad en lo referido a la discriminación por razón de sexo, porque la discriminación está muy bien

camuflada y legitimada en el sistema social patriarcal. Desde fuera, el entorno puede señalar sin duda que esa mujer concreta está siendo discriminada, pero si ella no se percibe a sí misma como discriminada, no se siente así, no identifica ningún o escaso daño, o le compensa (“me toca por ser mujer, por amor, porque es normal”), no creo que sea viable una búsqueda o un deseo de empoderamiento. Si a mí me amputan el clítoris¹⁰ y yo no vivo tal extirpación como algo dañino para mí, es muy improbable que yo movilice ningún recurso interno (ni desde luego externo) para oponerme.

Una experiencia de empoderamiento queda registrada en el cuerpo así como quedan registradas las experiencias de otro tipo (opresión, abuso, etc.). Para desarrollar estrategias de afrontamiento a las situaciones de discriminación es de gran valor el poder conectar con la experiencia registrada en el cuerpo. Se pueden, pues, promover procesos de empoderamiento con perspectiva de género. Con Focusing. Una de las personas que se está formando conmigo en Focusing, comentó espontáneamente en el transcurso de un taller “Focusing es (puede ser) feminista!”

Además de trabajar en los proceso de psicoterapia de forma transversal con Focusing y perspectiva de género, también coordino un grupo de supervisión clínica con este enfoque y facilito talleres (también a mujeres con cáncer de mama) de frecuencia variable y siempre con Focusing y con perspectiva de género. Porque ya está en mí. Las áreas del trabajo a abordar dependerán de las características de los grupos: El mandato de ser buenas: la culpa; el modelo del amor: cuestionamiento del amor romántico (que perjudica seriamente la salud); soledad versus desolación; manejo de cuatro emociones básicas: alegría, tristeza, rabia y miedo; el empoderamiento; la gestión de las distancias emocionales; autoestima / autoconcepto; claves con creatividad y violencia.

He querido rescatar un párrafo del capítulo 6 del libro de Tomeu citado anteriormente, *Aprender a escuchar dentro* nos detalla con claridad cómo ir accediendo a nuestro interior. “Tendremos que desprendernos de códigos aprendidos, de juicios morales, de miedos, de mecanismos introyectados que bloquean nuestra sabiduría interior y nos impiden ser lo que somos. Desaprender todo esto constituye un requisito para iniciar un camino hacia uno mismo y hacia el riesgo de vivir de manera auténtica en relación con la propia experiencia y su significado”. De esto se trata.

Como dice Ann Weiser: el tercer propósito de escuchar es apoyar al cliente para que facilite y mantenga una relación interior positiva con ese “algo” interno. Y ese es mi intento.

¹⁰ La Organización Nacional de las Naciones Unidas (ONU) calcula que existen cerca de 125 millones de niñas y mujeres mutiladas en 29 países de África y Oriente Medio. Y, aunque estas son las zonas en las que se concentran la mayoría de casos, la ablación femenina se practica en países como Asia o América Latina y se extiende a poblaciones emigrantes que residen en Norte América, Australia, Nueva Zelanda y Europa Occidental. La mutilación genital femenina, es considerada por los organismos internacionales como una violación de los derechos humanos de las niñas y las mujeres.

Pregunta 4. Yendo más allá: ¿qué pasa con el cuerpo de las mujeres, con nuestro cuerpo?

Para responder a esta pregunta necesitaría extenderme. Y también lo deseo. Pero no he terminado de desbloquearme y fluir al escribir.

Este otro aspecto de mi reflexión se desencadenó en el taller que realicé con Nada Lou de Pensando desde el borde, (TAE) y aún continuo enredada. No he acabado de decidirme entre estos dos pronunciamientos: 1) claves identitarias para recuperar mi cuerpo o 2) claves corporales para recuperar mi identidad.

Hipotetizo que sería muy potente que todas las mujeres consiguiéramos re-apropiarnos de nuestro cuerpo. ¿Y eso qué significa?

Soy radical al entender que el patriarcado nos daña y nos desempodera y en nuestros cuerpos hay claves centrales de abordaje. Porque desde mi punto de vista una de las victorias principales del patriarcado es la de habernos despojado a las mujeres de la propiedad de nuestros cuerpos. Como si nosotras viviésemos ajenas a nuestros cuerpos (a lo que somos) sin dotar de conciencia (de significado) a lo que nos daña, o a lo que nos fortalece.

Si cada mujer consiguiese sentirse/percibirse a sí misma como dueña de su propio cuerpo (y no un cuerpo para las y los otros) desde mi punto de vista sería un paso muy potente para su proceso de empoderamiento. Y con Focusing tendríamos una herramienta de ayuda para recuperar ese cuerpo “perdido” de las mujeres que es dibujado desde una concepción androcéntrica. M^a del Carmen García Aguilar¹¹ (2002) nombra la recuperación del cuerpo de las mujeres como un camino hacia el “para sí”.

Lo que por supuesto excede a Focusing y apunta como necesario para la recuperación de los cuerpos de las mujeres, sería la necesidad de desmontar la legitimidad de la sexualidad masculina construida con parámetros patriarcales. Pero no profundizaré aquí sobre este asunto.

Como afirma Ann Weiser (1999) el cambio se da en el *presente*. El regalo del *cuerpo es* que siempre *están* un tiempo *presente*, siempre en el aquí y ahora; el presente se da en el cuerpo. El pasado y el futuro está en el mundo racional, el de las ideas, en lo cognitivo. Para que acontezca empoderamiento, cambio, *carrying forward*, necesariamente éste se ha de experimentar en el cuerpo.

Para terminar, repetir que en clínica se evidencian los efectos que la desigualdad y el orden social tienen sobre la construcción de las subjetividades de mujeres y varones y en su salud. El abordaje desde una perspectiva de género es un tema incipiente en España. Incluso recientemente se publicó en España un manual *La Psicoterapia de Equidad Feminista*, editado por la Asoci-

ación Mujeres para la Salud. Se han celebrado jornadas estatales monográficas. Y se han constituido diversas asociaciones de psicoterapeutas con este enfoque.

Lo que aquí hoy he querido aportar a este enfoque de la salud con perspectiva de género son las bondades de Focusing. Gracias, Eugene Gendlin. Mi sensación es de agradecimiento.

Bibliografía

Tomeu Barceló. (2013). *La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experiencial*. Ed. Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao

Lagarde de los Ríos, Marcela. (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Instituto Ed. Horas y horas. Madrid.

Levinton, Nora. (2000). *El superyó femenino. La moral en las mujeres*. Madrid. Biblioteca Nueva. Madrid.

Weisser Cornell, Ann. (1999). *El poder del Focusing*. Ed. Obelisco. Barcelona.

11 García Aguilar, M^a del Carmen (2002). La recuperación del cuerpo de las mujeres. Un largo trayecto hacia el “para sí”. VI Congreso Centroamericano de Historia. Panamá.



Proyecto DICE (Desarrollo de la inteligencia corporal emocional)

Focusing orientado a la educación

Mentxu Martín-Aragón, Martín-Aragón

Psicóloga psicoterapeuta y profesora de Universidad en Escuni y U. P. Comillas. Trainer en Focusing.

Resumen

El sentimiento sin simbolización es ciego. La simbolización sin sentimiento es vacío.

Eugene Gendlin

El Proyecto **DICE orientado a la educación**, tiene por objeto entrenar a maestros, maestras, profesores y educadores en general, en el desarrollo de las competencias de la Inteligencia Corporal Emocional. Para ello, el Enfoque Corporal o **Focusing** se plantea como metodología para el desarrollo de dichas competencias, en el ámbito educativo.

Este proyecto se ha puesto ya en marcha en profesores en ejercicio y en maestros en formación de la comunidad de Madrid.

¿Qué es Inteligencia Corporal Emocional? La capacidad del ser humano de atender, aceptar, entender y manejar sus emociones sentidas corporalmente y de captar las de los demás, posibilitando, al gestionar las emociones propias y ajenas, una buena comunicación y convivencia

El Focusing de E. Gendlin, aporta a la competencia Inteligencia Corporal Emocional un enfoque determinado: integrar la sabiduría corporal en la gestión de las emociones. En concreto, el Enfoque Corporal posibilita la autoobservación, autoconciencia y autoaceptación de la experiencia, entre otras competencias.

En el artículo se desarrollarán los puntos siguientes:

El Proyecto DICE: justificación, objetivos, competencias y plan de formación.

1. Justificación

1.1. ¿Qué competencias necesita un maestro del S. XXI?

Según investigaciones realizadas por The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, el éxito de las personas se debe en un 77% a las aptitudes emocionales y en un 23% a las capacidades intelectuales.

El proyecto DICE está orientado a la formación en el Desarrollo de la Inteligencia Corporal Emocional (DICE). Va dirigido a la formación de **maestros y maestras, docentes y educadores en general.** Este proyecto surge frente a algunos de los desafíos que se

observan en el aula, como son: *falta de atención y motivación, dispersión cognitiva, dificultades con la autonomía en el aprendizaje, falta de auto regulación emocional y necesidad de trabajar la empatía*, entre otros.

Este proyecto, por tanto parte de la necesidad de los educadores de adquirir nuevas competencias para gestionar el aprendizaje en el aula. Da claves para atender y acompañar a los alumnos y alumnas de una manera personalizada y experiencial. Al tiempo, enriquece y amplía dimensiones de la identidad docente, necesarias para responder a los retos del aula del siglo XXI.

Jane Patti, educadora conocida internacionalmente, insiste en que: la educación en inteligencia emocional debe comenzar en la educación infantil y debe transcurrir a lo largo de toda la vida y explica que las emociones no pueden ser separadas de la cognición y de las habilidades sociales. Jane Patti enumeran los otros diecinueve retos que, junto a la educación en inteligencia emocional, la escuela del siglo XXI debe asumir. Estos retos son los argumentados por expertos de la educación como Richard Gerver, Alejandro Piscitelli, Judi Harris, David Alburu, Fernando Savater o George Siemens. Entre otros, se habla de la importancia de extraer la inteligencia colectiva, el desarrollo de la creatividad, y potenciar el liderazgo institucional.

Fue Howard Gardner, en 1983, quien por primera vez habló de inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal, dentro de su teoría de las inteligencias múltiples.

A partir de los años 90, se aborda el estudio de la inteligencia emocional, término introducido por Salovey y Mayer (1990), aunque popularizado por Goleman (1995), definiendo la inteligencia emocional como "la capacidad de reconocer nuestros sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones".

¿Qué es la Inteligencia Corporal Emocional? Es la capacidad que tiene una persona de atender, aceptar, entender y manejar sus emociones sentidas corporalmente y de captar las de los demás, posibilitando, al gestionar las emociones propias y ajenas, una buena comunicación y convivencia. El cuerpo sabe lo que la mente aún desconoce.

Conseguir un alto desarrollo de la inteligencia corporal emocional es una de las **competencias** más importantes del docente hoy en día. Este desarrollo supone adquirir herramientas para:

1. El **autoconocimiento de nuestras emociones y sensaciones**.
2. La **autorregulación de las emociones y sensaciones propias** (frente a la impulsividad y la represión).
3. **Conocimiento y manejo de las emociones ajenas**, desde una actitud empática.
4. Desarrollo de **habilidades sociales** (trabajo en equipo, resolución de conflictos, liderazgo, asertividad...).
5. **Guiarse y orientarse desde la propia experiencia** corporalmente sentida para construir una identidad sana y responder a los desafíos vitales.

En este proceso, el educador aprende a **escuchar el cuerpo** que contiene una sabiduría a la que podemos acceder (conocimiento implícito), y a la que es imprescindible prestar atención.

1.2. Focusing y Educación

¿Qué es Focusing? El *Focusing* de E. Gendlin, es un proceso sistematizado para la toma de conciencia que trabaja con la experiencia corporalmente sentida, y trata de encontrar un aprendizaje significativo. Busca integrar **cabeza y corazón; razón y sentimiento**, en un diálogo que se da desde las actitudes humanistas de Carl Rogers: *aceptación incondicional, empatía y congruencia*.

¿Qué aporta el **Focusing (como enfoque experiencial) aplicado a la docencia?**

Los estudios demuestran que la calidad de la relación profesoralumno determina el aprendizaje y su significado para el educando (CorneliusWhite, 2007). Por otro lado, el aprendizaje para que sea significativo necesita ser experiencial. El nivel experiencial es vital para aplicarlo en el ámbito educativo (Mearns y Thorne, 2009). Focusing puede enriquecer y dar profundidad a esta corriente pedagógica y a las nuevas metodologías activas, y ofrecer al profesor una herramienta y una actitud frente a lo corporal-emocional que vehicule un aprendizaje experiencial y una manera de estar en relación con los demás.

Al tiempo, es potenciadora del desarrollo emocional equilibrado e inteligente que, a su vez, posibilita y potencia otros aprendizajes.

Así, el enfoque experiencial de Focusing tiene por objeto:

Proporcionar un modo de enfocar el desarrollo de la persona, favorecer un buen clima de aula y una forma concreta de relacionarse consigo mismo y con los otros.

- Ofrecer al docente recursos para ser consciente de sí mismo y capaz de posibilitar el clima adecuado para que el aprendizaje del alumno sea significativo (López González, 2011), es decir que implique sus dimensiones sensorial, emocional, intelectual, motora y éticoespiritual.
- Incluir el aprendizaje dentro de un contexto de realidad (no imaginado) en el que interactúan

normalmente otras personas (Moreno, 1983), partiendo de una experiencia concreta, como indica la teoría del aprendizaje experiencial de Kolb (1984). Focusing favorece una forma de experimentar en el aula, a partir de la autoobservación del alumno y del profesor durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, que pasa por saber escuchar las propias sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos, es decir por saber experimentar (Alemany y Aguilar, 2008).

- Orientar la relación con el alumno desde una perspectiva personalista, una educación centrada en la persona, valorando la corporeidad como una de las dimensiones esenciales de la persona que contribuye a su desarrollo personal (González Garza, 2006) y promueve el ejercicio de la escucha empática como actitud básica en la comunicación alumnoprofesor.

Más allá del análisis metodológico o del currículum, Focusing facilita la búsqueda de significado para sí mismo y para el alumno (Jersild, 1980) mediante una perspectiva fenomenológica y del desarrollo del auto-concepto y de la percepción a través de la autoobservación del profesor y la observación de los alumnos a nivel personal y grupal. Por tanto, el enfoque experiencial desde Focusing, en la formación del docente puede suponer un cambio innovador tanto en la orientación global de la tarea educativa, como en la mejora en la relación alumnodocente. De forma implícita se promueve el método de enseñanza-aprendizaje de una manera significativa. Y se hace en un clima en el que las relaciones personales alumno-profesor, están basadas en las actitudes de Carl Rogers (aceptación incondicional, escucha empática y congruencia). Promueve un clima en el que se posibilitala conciencia de la propia experiencia. Así mismo, la integración del *Focusing* a la práctica docente requiere una autoobservación corporal y la comunicación de las propias experiencias en docentes y alumnos que ayuda a una mayor conciencia del mundo interno, y se orienta a la aceptación sin juicios de la propia experiencia.

En concreto, ¿qué aporta Focusing?: autoobservación, autoconciencia y autoaceptación de la experiencia, entre otras competencias.

En algunas comunidades autónomas (Castilla la Mancha, Canarias) se ha incluido entre las competencias básicas a desarrollar la competencia emocional.

Pese a que el *Focusing* en España, no tiene una larga trayectoria como herramienta de desarrollo de la inteligencia corpóreo-emocional en las aulas, y hay pocos estudios sobre ello, la experiencia de práctica de Focusing en el aula se ha mostrado positiva tanto fuera de nuestras fronteras como dentro, (Iberg, 1997; Klein, 1998; López González, 2010), y están teniendo éxito las experiencias de inclusión del *Focusing* en centros escolares de Madrid, Cataluña y las Islas Baleares.

El programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) (López González, 2010), reúne a profesores y alumnos en el aprendizaje de la relajación,

entre otras destrezas, dentro de una metodología experiencial.

El Focusing aporta a esta competencia un enfoque determinado: integrar la sabiduría corporal en la gestión de las emociones.

2. El proyecto **DICE**

La formación especializada en **DICE orientado a la educación**, contiene aspectos teóricos y prácticos, y está encaminada a entrenar a maestros, profesores en formación y profesores en ejercicio, para que puedan utilizar con garantías el Enfoque Corporal o **Focusing** en educación.

2.1. ¿Qué objetivos plantea el Proyecto **DICE**?

Los **objetivos** del curso son los siguientes:

- Proporcionar al docente el manejo de los conceptos básicos sobre el Desarrollo de la Inteligencia Corporal-Emocional mediante exposiciones breves contrastadas con la práctica de ejercicios de Focusing.
- Facilitar experiencias prácticas de autonomía, autorregulación de las emociones-sensaciones propias y ajenas, empatía, habilidades sociales y automotivación, de una manera experiencial mediante el manejo de Focusing en un ambiente de aceptación, empatía y no juicio.
- Identificar mediante la reflexión sobre la práctica lo que aporta el Focusing en situaciones concretas que se producen en el aula.
- Capacitar a los docentes para que puedan elaborar recursos didácticos de **DICE**, en orden a la creación de actividades y estrategias de Inteligencia Corporal Emocional en el aula.

2.2. Plan de formación

La formación en **DICE** consta de 60 horas presenciales. El número de participantes por grupo es de 15 a 30 alumnos.

Organización y etapas:

La formación en **DICE** orientado a la educación, consta de dos etapas (Inicial y Monográficos).

Las etapas constan de sus respectivos niveles y están configurados de la siguiente forma:

Etapa de formación inicial:

- Focusing e **Inteligencia Emocional**
 - **Focusing I**: Iniciación al Focusing
- #### Etapa de **Monográficos**:
- Focusing y **Focusing y Comunicación en el Aula**
 - Focusing y **Resolución de Conflictos en el Aula**

- Focusing, **Liderazgo e Identidad Docente**

3. Desarrollo del proyecto de formación

Las distintas fases de formación del proyecto **DICE** están encaminadas a desarrollar en los educadores las siguientes **competencias**:

- Observar, reconocer, tomar conciencia, recibir y gestionar las sensaciones físicas y las emociones que surgen en su cuerpo relacionadas con el desarrollo de su profesión en el día a día (interacción con alumnos, familias y compañeros), utilizando Focusing para enfocar de modo crítico y constructivo situaciones clave para el desarrollo profesional docente, o relativas al ejercicio de la profesión.
- Acompañar y guiar con respeto y empatía a los alumnos en el reconocimiento y aceptación de sus propias emociones y sensaciones, en el trabajo cotidiano en el aula para que orienten su aprendizaje (conocimiento explícito) desde el conocimiento corporalmente sentido (conocimiento implícito).
- Implementar estrategias eficaces de comunicación interpersonal y de negociación y mediación para la resolución de conflictos en el aula basadas en la escucha activa y en el reconocimiento mutuo de emociones a nivel interpersonal con una actitud de empatía, congruencia y aceptación hacia él mismo y sus alumnos/as, a partir del conocimiento corporal (conocimiento implícito).

3.1. Etapas de formación

3.1.1. Formación Inicial

La Etapa de Formación Inicial tiene por finalidad la familiarización con el proceso y la técnica Focusing, y la adquisición de las capacidades necesarias para manejar el procedimiento del Focusing en el **DICE**.

Esta etapa consta de dos cursos de un total de 24 horas de formación (Focusing e Inteligencia Emocional y Focusing I).

3.1.1.1. Focusing e Inteligencia Emocional

Focusing e Inteligencia Emocional tiene una duración de 12 horas de formación presencial.

Objetivos:

- Conocer qué son las emociones y sensaciones.
- Aprender a contactar y autorregular las emociones propias y ajenas en situaciones de aula.
- Conocer y relacionarse con las emociones del otro, desde una actitud empática.
- Motivarse a sí mismo (autodeterminación) como base para el aprendizaje significativo.
- Contactar con la sabiduría corporal que aporta

Focusing para la regulación emocional propia y del otro, en el contexto educativo.

- Expresar emociones de forma útil desde la sensación corporal: pasar de la respuesta instintiva a la respuesta socializadora.

Contenidos:

- Principales aportaciones de la Inteligencia corporal emocional en educación.
- Los pasos del Enfoque Corporal con niños/as.
- Técnicas para despejar un espacio.
- La simbolización con los niños.
- El carrying-forward y el cambio interno del niño/a.
- Actividades y mini-técnicas de Inteligencia corporal emocional en el aula.
- La actitud del guía en el acompañamiento del proceso emocional.

3.1.1.2. Nivel de Focusing I: Iniciación al Focusing.

El nivel I de Focusing tiene una duración de 12 horas de formación presencial.

Objetivos:

- Conocer la herramienta de Focusing en sí misma y capacitar al alumnado para poder iniciar un proceso de enfoque corporal en educación.

Contenidos:

- Escuchar al propio cuerpo. Silencio interior.
- La sensación corporalmente sentida: *felt-sense*.
- ¿Qué es Focusing? Focusing como herramienta y actitud.
- Las actitudes Rogerianas como marco de referencia: Empatía, Aceptación y Congruencia
- Aplicación de la herramienta del Enfoque Corporal en el aula

3.1.2. Etapa de Monográficos

La Etapa de Monográficos tiene por finalidad el conocimiento y la práctica de los procesos de enfoque corporal en diferentes ámbitos de la Educación, en concreto aplicándolo a Resolución de Conflictos, Grupos (aula como grupo) y Liderazgo, e Identidad Docente.

La formación de la etapa de Monográficos consta de 36 horas de carácter presencial.

3.1.2.1. Focusing y Resolución de Conflictos en el Aula

Focusing y Resolución de Conflictos tiene una duración

de 12 horas de formación presencial.

Objetivos:

- Analizar y comprender los conflictos a nivel intrapersonal e interpersonal tanto del maestro como del alumno/a, así como de la relación.
- Aprender a gestionar los conflictos a partir de la escucha del cuerpo, como clave de crecimiento.
- Trabajar el reconocimiento y gestión emocional con Focusing para la resolución de conflictos en el ámbito escolar.
- Aplicar el Focusing en las etapas de una resolución de conflictos.
- Conocer ejercicios sencillos para utilizar el Focusing con niños/ niñas.
- Relacionarse con los miedos y necesidades desde el Focusing.
- Reconocer corporalmente los miedos y las necesidades que hay bajo el conflicto.
- Desarrollar algunas habilidades sociales (empatía, asertividad...).

Contenidos:

- Análisis y comprensión de las dinámicas del conflicto
- La resolución de conflictos, tipología, pasos.
- El Focusing en la resolución de los conflictos.
- El reconocimiento corporal de las emociones.
- Empatía corporal.
- Los miedos, temores y necesidades.
- El conflicto con la persona adulta del educador.

3.1.2.2. Focusing y Comunicación en el Aula

Focusing y comunicación en el aula, tiene una duración de 12 horas de formación presencial.

Objetivos:

- Analizar y comprender las reglas principales que rigen el funcionamiento de las relaciones interpersonales y de los grupos.
- Descubrir los problemas que surgen en los grupos y en las relaciones interpersonales.
- Trabajar las actitudes básicas Rogerianas para una sana comunicación: Escucha Empática, Autenticidad y Aceptación Incondicional.
- Aprender a escuchar nuestras emociones y sensaciones para la comunicación en el aula.
- La escucha en nuestras relaciones, para comprender en profundidad al otro/a

- Conocer mejor el lenguaje de nuestro cuerpo en la comunicación interpersonal

Contenidos:

- Análisis y comprensión de la dinámica de los procesos interaccionales y grupales.
- Las actitudes básicas Rogerianas para una sana comunicación: Escucha Empática, Autenticidad y Aceptación Incondicional
- Estrategias de intervención en la comunicación a nivel interpersonal y grupal desde el Enfoque Corporal.

3.1.2.3. Focusing, Liderazgo e Identidad Docente

Focusing e Identidad docente, tiene una duración de 12 horas de formación presencial.

Objetivos:

- Aprender el Enfoque corporal o Focusing para desarrollar la narrativa docente relativa a su identidad profesional.
- Utilizar Focusing para revisar su propia vocación docente y las narrativas heredadas.
- Conocer Focusing para enfocar de modo crítico y constructivo situaciones clave para el desarrollo profesional docente, o relativas al ejercicio de la profesión.
- Cultivar la experiencia del enfoque corporal como motor de automotivación para el docente.

Contenidos:

- La automotivación en el docente como base para el aprendizaje significativo.
- Del Crítico al Cuidador
- El enfoque corporal: una guía interna para el docente.
- Herramientas para que el docente pueda guiarse y orientarse desde la propia experiencia a fin de construir una identidad sana y responder a los retos

3.2. Criterios y procedimientos generales de la formación

3.2.1. Metodología de la formación.

Siendo que la formación en Focusing está basada en la formación por competencias, los formadores imparten la formación con una metodología activa, experiencial y participativa fomentando la reflexión y el aprendizaje desde la experiencia sentida y facilitando un aprendizaje significativo y competencial. El proyecto DICE contiene una parte teórica y otra práctica, pero todo ello, desde una metodología experiencial. Una vez vivido, experimentado y sentido por los maestros, podrán poner en marcha estas herramientas de una manera

congruente, lo que contribuirá al equilibrio y calidad en la labor docente.

Para ello se utilizarán ejercicios prácticos que fomenten el aprendizaje y el dominio de la herramienta de Focusing, se introducen los conceptos a partir de las vivencias, realizándose modelajes y demostraciones, se fomenta la práctica del Focusing y se potencia la observación de los procesos de enfoque corporal.

Las actividades que se realizan en el transcurso de la formación van encaminadas a la adquisición de las competencias de cada nivel formativo.

El formador está presente en el grupo de formación de manera que transmite con sus actitudes y habilidades el espíritu del Focusing y de la enseñanza centrada en la persona. Así procura estar presente desde unas actitudes facilitadoras de empatía, congruencia y consideración positiva.

Durante los talleres se supervisará el diseño y creación de actividades y guías docentes que se generen por parte de los profesores para que lo puedan poner en marcha en sus aulas. Se realizará un seguimiento y evaluación posterior.

3.2.2. Formadores

Los niveles Introductorios y monográficos aplicados a la educación son impartidos por formadores acreditados por el Instituto Español de Focusing y del Instituto Internacional de Focusing. Para la puesta en marcha del proyecto han participado psicólogas acreditadas en el ámbito de la Inteligencia Emocional.

Mentxu Martín-Aragón Martín-Aragón (coordinadora)

Licenciada en Psicología y Teología. Psicóloga Psicoterapeuta en el Gabinete ThUS (Terapia Humanista y Sistémica) en Madrid. Trainer certificado por "The Focusing Institute of New York". Profesora de Psicología en Escuni (adscrita a la Univ. Complutense). Profesora del Máster General Sanitario de la U. P. Comillas y del Instituto de Interacción. Miembro de la *Asociación Carlos Alemany*.

Mail: focusthus@gmail.com

Paloma Guillem González-Blanch (colaboradora)

Profesora y tutora de Educación Secundaria y Bachillerato. Experta en diagnóstico y educación de alumnos con alta capacidad. Experta en Inteligencia Emocional. Diplomada en Focusing por el Instituto Español de Focusing. Miembro del "The Focusing Institute of New York".

Bibliografía

Aguilar, E. (2004). Una nueva medida del experimentar. (Tesis doctoral). Universidad Pontificia Comillas, Madrid. Recuperado de www.upcomillas.es/Servicios/serv_publ_tesi.aspx

Alemany, C. (2003). Eugene T. Gendlin y la Psicoterapia Experiencial: un nuevo

- humanismo para la sociedad actual. En M.L. Amigo y M. Cuenca (Eds.), *Humanismo y Valores* (pp.153159). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Aleman, C. (Ed.) (2007). *Manual práctico del Focusing de Gendlin*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Aleman, C. y Aguilar, E. (2008). Evaluación de niveles de "experienciar" en grupos de formación psicológica. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 128(66), 169190.
- Barceló, T. (2008). Cuerpos que escuchan: el acontecer de la empatía desde el proceso del enfoque corporal. *Revista Miscelánea Comillas*, 128(66), 83116.
- Barceló, T. y Picó, V. (2000). *Educación centrada en la persona: El paradigma emergente*. Presentación en el 10º Encuentro Latinoamericano del Enfoque Centrado en la Persona en Córdoba, Argentina.
- CorneliusWhite, J. (2007). LearnerCentered TeacherStudent Relationships Are Effective: A MetaAnalysis. *Review of Educational Research*, 77, 113143,
- Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning*. Nueva York: Macmillan.
- Gendlin, E. T. (1988). *Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- González Garza, A. M. (2006). *El Enfoque Centrado en la Persona. Aplicaciones a la educación* (2ª ed.). México: Trillas.
- Greenberg, L. R., Rice, L. N., & Elliot, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment by moment process*. Nueva York: Guilford Press.
- Greenberg, L. & Lietaer, G. (1999). *Handbook of Experiential Psychotherapy*. New York: Guilford.
- Iberg, J. (1984). *Experiential Psychotherapy*. En R. Corsini (Ed.), *Enciclopedia of Psychology*. New York: While Intescience.
- Jersild, A. T. (1980). *La personalidad del maestro*. Buenos Aires: Paidós.
- Klein, J. (1998). *I have ears inside my stomach. Insideme stories. something is happening insideme. Teacher's combined edition*. Nueva York: The InsidePeople Press.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning. Englewood Cliffs*. New Jersey: Prentice Hall.
- López González, L. (2009). *Introducción al focusing*. Barcelona: PPU.
- López González, L. (2010). El Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula): aplicacions, eficàcia i accions formatives. En J. Riart y A. Martorell (Coords.), *Léstrès laboral dels docents* (pp. 183196). Barcelona: ISEP.
- López González, L. (2011). *Gestión consciente del aula. Manual para Educación Primaria (612 años). Orientaciones y recursos*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Mearns, D. y Thorne, B. (2009). *Counselling centrado en la persona en acción*. Argentina: Gran Aldea.
- Moreno, S. (1983). *La educación centrada en la persona* (2ª ed.). México: El Manual Moderno.
- Rogers, C. (1972). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: El manual moderno.
- Rogers, C. (1987). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185211.
- Stapert, M. y Verliefde, E. (2011). *Focusing con niños*. Bilbao: Desclée de Brower.

Reseña. Carlos González Pérez

La respuesta está en tu interior. David I. Rome

Editor: EDAF; Edición: 1ª (15 de abril de 2015)

Páginas: 224

En esta obra reciente David Rome nos introduce en el uso combinado de *Focusing* y *Mindfulness* diseñando un sencillo protocolo de seis pasos. El protocolo de Rome es similar a la técnica de *Focusing* diseñada por Eugene Gendlin. Quizás lo más novedoso y la mayor diferencia reside en el primer y último paso donde el autor propone herramientas y actitudes de *Mindfulness* como la *presencia arraigada de la atención* (*grounded aware presence*) o el *Regresar al mundo que te rodea*, que constituyen el primer y sexto paso respectivamente. Nos encontramos ante un libro eminentemente práctico en el que cada aspecto teórico está acompañado de ejercicios sencillos y eficaces. Además de introducir *Focusing* y *Mindfulness*, nos muestra unas pinceladas de diferentes aplicaciones prácticas como el trabajo con la crítica interna, los pasos de acción, la resolución de conflictos, la composición poética, la toma de decisiones, entre otras. Los últimos capítulos del libro están orientados a la *atención plena* aunque integrando la *sensación sentida* para permitir que ambas capacidades se enriquezcan mutuamente.

Se trata de una obra introductoria con ideas y ejercicios recomendados especialmente para aquellos interesados en la combinación de meditación y *Focusing*. David Rome ha sido alumno de Chögyam Trungpa Rinpoche y de Eugene Gendlin y ha sabido sintetizar de forma práctica, amena y bien argumentada la sabiduría de los métodos contemplativos y la filosofía y psicología occidental. Desafortunadamente la traducción al español incurre en frecuentes errores de los conceptos clave de la Teoría Experiencial en general y del *Focusing* en particular, desvirtuando la comprensión teórica de la obra. Por ello recomiendo la lectura de la edición original en inglés *Your Body Knows the Answer* (Ed. Shambala, 2014).

A continuación, para quien no tenga la oportunidad de leer este libro en inglés muestro algunos de los conceptos importantes y la traducción asignada en la obra, entre paréntesis figura la traducción más habitual:

Focusing (Enfoque Corporal): Centramiento

Felt Sense (Sensación Sentida): percepción sensible

Carrying Forward (Autopropulsión, Llevar hacia delante): pasar página.

Felt Shift (Cambio Sentido): cambio de sensación

Mindful Focusing: Centramiento Presencial

Reflect (Reflejar): reflexionar

Grounded Aware Presence (Presencia Consciente Arraigada): atención presencial arraigada.



La revista digital En-Foco está abierta a recibir propuestas de publicación tanto de miembros del Instituto Español de Focusing como de otros profesionales interesados. En función de la calidad e interés, el artículo puede ser publicado, previa selección del Comité Editorial. Puedes enviar tus propuestas de publicación a: carlossenda@gmail.com