



# «Focusing» e interioridad



Durante mucho tiempo hemos creído que la actividad mental es prácticamente la única manera de contactar con nuestro yo más íntimo. Sin embargo, en la actualidad, cada vez es más evidente que el cuerpo constituye una fuente fundamental para conocernos mejor. *Focusing* es una herramienta que ayuda a hacernos conscientes de todo aquello que sabe el cuerpo, antes que la mente.



Raúl Pomares Fernández de Soto



C. C. Institución La Salle  
[rpomares3@gmail.com](mailto:rpomares3@gmail.com)  
 @terapyraul  
WEB: [www.terapyraul.com](http://www.terapyraul.com)



Pregunta el monje: «Todas estas montañas y estos ríos y la tierra y las estrellas... ¿de dónde vienen?»

Y preguntó el maestro: «¿Y de dónde viene tu pregunta?»

¡Busca en tu interior!

*Canto del Pájaro.* TONY DE MELLO

### ¿Qué es *focusing*?

*Focusing*, también llamado técnica de enfoque corporal, es un concepto que acuñó Eugene T. Gendlin, filósofo y psicólogo de origen judío, afincado en EE. UU. Sus pensamientos se nutren de la psicología humanista en colaboración muy estrecha con Carl Rogers. A través de este trabajo conjunto, Gendlin observó que las terapias tradicionales no eran útiles para muchas personas y que, a pesar de numerosas sesiones, el avance de estos pacientes era muy escaso. También observó que aquellos pacientes que eran capaces de conectar con aquello que sentían, entablaban una relación interna más intensa que hacía que mejorasen de forma muy importante. Este proceso surgía de forma natural en la persona, lo cual significaba que podía ser enseñado y usado por cualquiera. Por eso Gendlin creó una serie de pasos para ayudar en este proceso, es lo que nosotros llamamos *focusing* o técnica de enfoque corporal.

No me voy a detener en los pasos de esta técnica porque no es el objetivo de este artículo, sino en la filosofía que lo sustenta y que ha sido esencial para la experiencia vivida con los padres que más adelante detallaré.

Generalmente cuando tenemos un problema o algo que nos preocupa o inquie-

ta solemos emplear nuestra mente para darle muchas vueltas, lo que en ciertos ámbitos llamamos la técnica de la “rumiación”, creyendo que de esta forma vamos a encontrar una solución a todo ello. Sin embargo, somos conscientes de que actuando de esta forma lo único que conseguimos es, probablemente, aumentar nuestro estado de ansiedad y de estrés, con lo que supone para nuestro bienestar personal. Todo esto sucede porque damos prioridad a la mente, al intelecto, olvidando que es el cuerpo el que de verdad lleva la cuenta de lo que nos pasa. Lo que sentimos, lo sentimos aquí y ahora, y el cuerpo sabe el por qué o al menos lo intuye. Esto es lo que en *focusing* llamamos tener una sensación sentida, *felt sense* (término en inglés). Esta sensación ocurre a nivel corporal, no es una experiencia mental, aunque la mente puede participar de ella. El problema es que la sensación sentida no se presenta clara, es algo difusa en la mayoría de los casos y que necesita ser atendida; hacerla consciente para que adquiera un significado para la persona que lo siente. Es algo que está de forma implícita en cada uno de nosotros y necesita hacerse explícito, a través del símbolo, de la palabra, de las formas, del color... cuando así aparece, se convierte en una pieza del puzzle que encaja con eso que se está sintiendo y, entonces, la sensación experimenta un alivio que hace que el proceso, que estaba bloqueado, fluya y se convierta en un elemento de liberación personal.

Somos seres que interactuamos con el mundo de manera constante, esa interacción genera una serie de sensaciones que nos causan emociones y sentimientos muy diversos, cuando tomamos conciencia de esas sensaciones y encontramos ese significado que encaja con ellas, hace que la vida que está latente y constante en cada uno de nosotros siga su curso de forma natural, sin tener que hacer nada adicional. En este contexto encontramos que el propósito de nuestra vida no es algo añadido a lo que somos, es lo que somos en esencia. La función de *focusing* es ser mediador para ayudar a ese encuentro con lo



más íntimo de nosotros; es conectar con la vida en toda su amplitud.

La actitud que se pretende con todo este proceso es una actitud de estar más atento a las sensaciones y escuchar su mensaje. Es dejar de prestar tanta atención a lo que se piensa, para dar paso a la escucha de lo que siento y dónde lo siento, sin juzgar, sin criticar, dejando atrás "creencias" y creando un espacio a la experiencia de estar aquí y ahora. La forma en que el cuerpo vive esa experiencia conduce hacia una sensación de que algo se ha liberado en mí.

### **Focusing y educación emocional con padres y madres**

Hace más de cinco años que inicié mi andadura en un taller de educación emocional para padres del centro en el que doy clases, con el objetivo de ayudar a aprender, a comprender las emociones y saber gestionarlas de manera eficaz. En los dos últimos años he aplicado los elementos fundamentales del proceso de enfoque corporal para enriquecer la experiencia y el resultado ha sido muy interesante.

El nombre del taller es Nos conocemos, nos escuchamos. En un principio, los padres vienen con la intención de aprender técnicas que les sirvan para poder afrontar los problemas de comunicación que les supone vivir con un adolescente. Según pasan las sesiones, comienzan a ser conscientes de la importancia del trabajo interno personal. Es habitual pensar que para que todo se solucione en nuestras relaciones personales es necesario que el otro deje de hacer aquello que nos molesta o enfada. Cuando caemos en la cuenta y nos hacemos conscientes de que es cuando nosotros cambiamos cuando todo cambia, la dirección del proceso se transforma de manera fundamental. De esta forma, los padres se van dando cuenta de que es necesario trabajar su interior para descubrir qué les pasa a ellos, qué asuntos no están resueltos todavía, qué es aquello que les bloquea y no permite una comunicación fluida y fructífera. Todo este proceso de cambio se logra de forma paulatina gracias a las diversas dinámicas



que se realizan, para trabajar los distintos aspectos de la educación emocional: comprensión, facilitación y gestión. Las dinámicas, inspiradas en varios modelos de educación emocional que encontramos en la actualidad, han sido enriquecidas con elementos esenciales de *focusing*, lo cual le ha dado un enfoque muy distinto del que tenía en sus inicios, dando importancia siempre a las emociones y sentimientos desde la perspectiva del cuerpo. Para ello me he servido de todo aquello que medie para lograr contactar con esa sensación sentida: arte, juegos, escenas de películas, etc.

Uno de los aspectos más destacables de este taller es el trabajo de la escucha. Una escucha empática que conecta corazones. Esta escucha se materializa cuando en las sesiones, por parejas, son capaces de escuchar lo que el otro siente a través de una presencia consciente. Es como decirle al otro: lo que tú sientes me interesa y quiero acompañarte en ese proceso. A veces, lo que una persona nos cuenta que le sucede no está claro, ni siquiera para él, por eso es importante reflejar lo que nos dice para saber si eso encaja con lo que realmente siente su cuerpo. En esta dinámica los asistentes aprenden a encontrar un espacio seguro en el otro que ayuda a contactar desde lo más profundo de la persona y, como no puede ser de otra manera, produce un cambio en la relación de



Las esculturas, como expresión del adentro

profunda conexión y gran sensación de liberación interna.

### Una dinámica para trabajar la interioridad a través de *focusing*

Creo que cada escultura debe ser tocada, es parte de la forma de hacerla y es realmente nuestra primera sensación, es el sentido del tacto, el primero que tenemos cuando nacemos. Creo que cada persona que mire una escultura debe utilizar su propio cuerpo. No puedes mirar una escultura si vas a permanecer rígido, debes caminar alrededor de ella, inclinarte sobre ella, tocarla y alejarte de ella. (BARBARA HEPWORTH)

#### Objetivos de la actividad

- Descubrir qué emociones hay dentro de nosotros y qué sentimientos nos producen.
- Expresar lo que sentimos de manera plástica.
- Ser consciente de cómo interpretamos el mundo exterior a partir de lo que hay en nuestro interior.

Vemos el exterior de las cosas..., pero ¿qué hay dentro? ¿Cómo se ve el mundo a través del interior de las cosas?

#### Centramiento

En este primer paso hacemos un ejercicio de interocepción para ver qué hay en el momento presente en nuestro interior: sensaciones, emociones, sentimientos... En *focusing* es lo que llamamos primer paso o "despejar un espacio". Para poder conectar con el interior es necesario dar paz y serenidad al cuerpo. A partir de aquí dejamos que se forme la sensación

sentida, dando paso a la formación de una palabra, símbolo, color, forma...

#### Modelamos lo que sentimos

Intentamos plasmar alguno de esos temas o asuntos que han aparecido en una escultura hecha de plastilina. Se deja un tiempo personal para elaborar la escultura. Este es un momento muy importante para contactar con eso que sentimos mientras experimentamos la materia en nuestras manos. Es la plastilina una prolongación de nuestro cuerpo y, con ello, de nuestras sensaciones.

#### Observamos lo que hemos hecho y nos preguntamos

- ¿Me identifico con esa escultura? ¿Eso soy yo o es una parte de mí? Es necesario que la persona interprete el resultado como una parte de él o de ella. Es mucho mejor decir "hay una parte de mí que está triste" que decir "estoy triste". Identificarnos con una emoción no ayuda a producir un cambio en nosotros. Es fundamental sentir que cada uno de nosotros somos algo mucho más grande que esa parte que se siente triste, sola, decepcionada... Gedlin decía que para oler la sopa no podemos meter la nariz en ella. Es necesario tener la distancia adecuada para poder acercarse y acompañar a esa sensación que aparece como desagradable.
- ¿Podría quitar algo de la figura y seguiría con sentido?
- ¿Falta algo?

#### Observamos las figuras/ sensaciones/emociones/ sentimientos de los demás

Vemos las fotos de algunas esculturas de Barbara Hepworth.

- ¿Se parecen a las nuestras en algo?
- ¿Qué te llama más la atención de ellas?
- ¿Cuál o cuáles pueden ser una de las principales diferencias respecto a la tuya?

Siempre aparece en los comentarios de los asistentes el hecho de "el hueco"



dentro de sus figuras. Es importante analizar qué puede significar ese hueco en las esculturas de la autora. Dentro de los muchos simbolismos que pudieran aparecer está el del espacio interior que necesita ser completado. También suele aparecer la idea de la necesidad de ver el mundo a través de nuestro interior. Cualquier idea es válida siempre que vaya encaminada hacia esa búsqueda de contacto con lo más interno o íntimo de nosotros.

### Reflexionamos sobre cómo puede ser el interior de nuestra figura

¿Puedo generar un interior en mi figura? ¿Cómo sería? La intención es mediar para poder encontrar un espacio que surja de dentro de nosotros desde donde podamos interpretar nuestra realidad y la realidad exterior de una manera novedosa.

### Visitamos las figuras de los demás, ¿qué me llama más la atención de lo visto?

Un momento para ver cómo han expresado los demás sus emociones y lo que sienten.

### ¿Podemos unir nuestras figuras de alguna manera en una única composición?

Este espacio es el más interesante de la sesión, el momento en que reinterpretamos las figuras de los otros relacionándolas con las nuestras. Un momento de síntesis grupal que ayuda a ver las cosas de manera diferente a como estamos acostumbrados a ver.

### Reflexión final

- ¿De qué te has dado cuenta?
- ¿Qué te ha llamado más atención de la actividad realizada?
- ¿Qué has aprendido de esta sesión?

### Gracias

Momento de dar gracias a nuestro cuerpo porque nos ha hablado. Ha sabido expresar lo que le pasa a través de las artes plásticas. No merece juicios ni críti-



Grupo de padres del taller

La función de *focusing* es ser mediador para ayudar a ese encuentro con lo más íntimo de nosotros; es conectar con la vida en toda su amplitud

cas. Lo que es, está bien y debemos aceptarlo así, como se muestra.

Esta actividad, que se realiza muy al principio de las sesiones, es muy significativa para los padres porque los ayuda, de manera muy gráfica a conectar con eso que sienten. Conectar con lo que se siente en el cuerpo es bastante difícil para ellos, por eso actividades de este tipo ayudan mucho en esta tarea. Además, el hecho de poder compartir con el resto de los participantes es muy enriquecedor, porque ayuda a ver el increíble mundo interior que cada uno de nosotros llevamos dentro.

En cada una de las dinámicas que se realizan a lo largo del taller se profundiza en cada uno de los aspectos que se trabajan con *focusing*. Unas veces, como esta que he presentado, se trabaja la percepción de lo que sentimos para darle forma, otras se trabaja la comprensión de eso que nos pasa a través de la aceptación radical y, siempre, como denominador común a todas ellas, la consciencia de cómo está nuestro cuerpo en cada momento. Esa conexión con la experiencia sentida corporalmente es



## CAMINANDO JUNTOS

A través de talleres de emociones como el presentado en este artículo. Lo que siento, dónde lo siento y cómo lo siento. Para poder llevarlo al entorno familiar.



## ÁGORA DE PROFESORES

Hacer conscientes al claustro de profesores de la importancia de la "presencia". Desde ahí empatizar con lo que los alumnos experimentan en su interior y cómo se manifiesta en su cuerpo.



## ACTIVIDADES DE AULA

Antes de empezar la clase, hacer conscientes a los alumnos de cómo está su cuerpo. Que describan cómo es eso que está en su interior: una palabra, un símbolo, etc.

el motor del cambio que se produce en cada uno de nosotros y que, en mi práctica diaria, no solo con padres, sino en todos los ámbitos de mis relaciones, he constatado de manera tácita.

Con esta idea quiero concluir el presente artículo. Durante estos años siempre me he planteado la pregunta: ¿consiguen los padres un mayor bienestar a la hora de gestionar sus emociones y las de sus hijos o pareja? Lo que les ofrezco ¿vale de verdad? Pues creo sinceramente que sí. Al principio me basaba más en pruebas de evaluación

que asegurasen que ese progreso se realizaba. Es cierto que esto respondía a exigencias académicas donde siempre hay que demostrar empíricamente que lo realizado es válido científicamente hablando. En la actualidad he superado esa exigencia intelectual para dejarme llevar más por lo que dice el cuerpo; la experiencia corporalmente sentida. Los padres se van muy satisfechos pensando que han aprendido mucho y que en ellos algo ha cambiado. Su forma de reaccionar y de relacionarse con ellos mismos y con los demás ya no es igual, algo ha mejorado en sus vidas y desean seguir indagando en ello. Para mí es la respuesta más válida que pueda existir. Ya lo decía Carl Rogers, cuando señalaba que la experiencia sentida corporalmente como válida es superior al intelecto. No tengo que saber que algo vale, tengo que "sentirlo".

Al acabar el taller, los padres aprenden a confiar más en ellos, en sus reacciones. Aprenden a aceptarlas sin estar luchando constantemente contra ellas.

El mayor tesoro que yo, como mediador, me llevo es la conexión auténtica, desde lo más profundo, desde nuestras expectativas, deseos y sentimientos más internos, que el hecho de existir nos produce a cada uno de nosotros. Una conexión que está basada en la autenticidad, mostrándome tal y como soy; en la intencionalidad, ellos me interesan como grupo y como individuos y, sobre todo, desde la expresión de lo que yo siento y vivo. Confío en la experiencia. Mi experiencia es mi máxima autoridad •



## PARA SABER MÁS

BESSEL VAN DER KOLK, M.D. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta*. Eleftheria.

GENDLIN, E.T. (2015). *Focusing, proceso y técnica del enfoque corporal*. Mensajero.

MATEOS JORGE, T. (2017). *¿Qué es la vida?* Círculo Rojo.



## HEMOS HABLADO DE

**Cuerpo; sensación sentida; experiencia; escucha; empatía.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en abril de 2023, revisado y aceptado en junio de 2023.