Edgardo Riveros

FOCUSING

desde el corazón y hacia el corazón

Una guía para la transformación personal



SerendipiDY

Desclée De Brouwer

Edgardo Riveros Aedo

196

FOCUSING DESDE EL CORAZÓN Y HACIA EL CORAZÓN

Una guía para la transformación personal

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Prólogo 13

1. La sensación sentida y nuestro mundo interior 17

2. Consiguiendo nuestra paz interior 29

3. La sensación sentida y la nueva posibilidad para los padres 43

4. Acompañando nuestra tristeza y descubriendo una nueva dimensión 73

5. La sensación sentida en los jóvenes 95

6. El diálogo y la sensación sentida en la educación 117

7. La sensación sentida y tu vida cotidiana 125

Bibliografía 135

Anexos:

La actitud de focalización. *Edgardo Riveros* 141

Credo a mí mismo. *Edgardo Riveros*. 145

Credo a la relación humana. *Thomas Gordon PhD* 149

Recomendaciones para acompañar los períodos depresivos 151

PRÓLOGO

El propósito central de este libro es dar a conocer lo que es el Focusing al gran público, a la gente de nuestra sociedad chilena e hispanoamericana. Este propósito tiene el sentido de llevar al gran público un conocimiento que hasta ahora había sido dirigido al mundo académico y los profesionales del cambio terapéutico, psicólogos, psiquiatras, asistentes sociales, orientadores, religiosos, *coaches, counselors*, padres de familia, líderes juveniles y organizacionales, interesados en aprender esta moderna actitud o herramienta que nos permite entrar al mundo interno de las personas.

El cometido no es fácil, traducir en términos prácticos la gran teoría de lo Implícito y del Focusing del filósofo y terapeuta contemporáneo Eugene Gendlin es una tarea titánica, no solo por la complejidad del pensamiento del creador del Focusing sino porque significa llevar en términos simples a un manual de vivencias de la vida diaria y colocarla a interactuar con nuestro sufrimiento y nuestras dudas que nos asisten en la vida simple de todos los días.

El Focusing ha sido ampliamente conocido y valorado en el ámbito académico y científico internacional. Es una herramienta que nos permite en cosa de minutos conectarnos con nuestro mundo interior.

Y lo que es más importante, una vez dentro de nuestro mundo subjetivo, podemos conocer los misterios y la sabiduría de toda nuestra organización interna, desbloqueando entonces lo que estaba detenido, o estancado. El Focusing es el arte de escuchar nuestra vida interior y dialogar con ella, lo podemos aplicar en cualquier momento y en cualquier parte, solo requerimos tener unos minutos para nosotros mismos y cerrar los ojos y mirar hacia dentro lo que Saint-Exupéry nos había adelantado en su magistral obra *El Principito*, es decir, "ver" con los ojos del corazón aquello que es invisible para los ojos abiertos de la vida cotidiana.

Aclararé primero ¿qué es el FOCUSING? Focusing es un acto por el cual pongo atención a lo que me ocurre cuando ALGO me está dando vueltas en la cabeza y en el cuerpo, junto a un nudo en el estómago o alguna otra molestia que proviene del cuerpo cuando no hemos resuelto algo, cuando nos "olvidamos" de algo, o cuando no queremos pensar en algo. El cuerpo reclama cuando ALGO se ha detenido dentro de nosotros. Si alguien me "acompaña" a ver lo que me ocurre en mi interior, entonces puedo avanzar y descubrir lo que acontece dentro de mí y desbloquear aquello que no estaba claro y que ahora con un gran alivio corporal logro "saber" desde dentro, que he restablecido mi gran proceso de fluir interno.

Focusing es ponerle foco a nuestro mundo interior, atender a lo que nos sucede, escuchar ese ALGO, esa sensación o ese presentimiento, pudiendo hacer este viaje consciente y breve a nuestro espacio interior, son todas palabras que nos dan cuenta de este gran invento de Eugene Gendlin.

Eugene Gendlin nació en Viena en 1926, viviendo en Estados Unidos desde 1938 donde su familia de origen judío logra llegar para sobrevivir al holocausto, cuando Gendlin solo contaba con 12 años. Se gradúa en Filosofía, y hace su tesis doctoral en Dilthey, y comienza sus estudios acerca de la experiencia interna. En la década de los

50 se convierte en un gran terapeuta al ser incorporado al equipo de investigación de Carl Rogers. Su primer libro *El experienciar y la creación del significado* fue publicado tempranamente en 1962 y en 1964 publica su *Teoría del cambio terapéutico*, siendo la primera teoría del cambio ocurrida en psicoterapia y en la historia de la humanidad. Hasta entonces se sabía cómo es que nosotros nos enfermamos psicológicamente, pero no sabíamos exactamente cómo sanarnos, no sabíamos si era posible el cambio y cómo se podría lograr. Este minucioso trabajo de creación filosófica y terapéutica le conducen a publicar en 1981 el libro que lo llevó a ser mundialmente conocido: ***Focusing***. Este libro significó un éxito editorial sin precedentes: medio millón de ejemplares. El Focusing ha sido usado desde entonces con propiedad en psicoterapia, en cuadros de depresión, en el luto por pérdidas de un ser querido, en los traumas psicológicos por accidentes, abusos, en crisis de pánico, en fobias, en trastornos de alimentación, abuso de drogas, en la toma de decisiones, en la educación, en el proceso de creatividad, en enfermedades crónicas, en el pensamiento de innovación e investigación, en las organizaciones, en el liderazgo organizacional y personal, en los procesos de *out placement* o reinserción laboral, en los pánicos de guerra, etc. Gendlin recibió el máximo premio de la APA (Asociación Psicológica Americana) como el mejor terapeuta e investigador en Estados Unidos en tres ocasiones (por la creación de la escala experiencial, por la invención del Focusing, por métodos de creación para nuevas ideas); y para sorpresa mundial lo distinguió por cuarta vez en 2012 a la edad de 84 años. Gendlin es un hombre singular, tiene dos grandes disciplinas que ha logrado integrar ampliamente por la novedad y genialidad de su pensamiento: el ser filósofo y ser terapeuta al mismo tiempo, y en ambas disciplinas es un virtuoso.

Mi primer encuentro con Gendlin fue en 1989, en Chicago, donde confirmé mis traducciones a una parte importante de su obra. Al compartirle mi experiencia como psicoterapeuta de atender a varias

personas que habían sufrido el maltrato y la tortura en el Estadio Nacional en 1973 en el inicio de la dictadura de Pinochet. Gendlin se emocionó en aquel encuentro al saber que su teoría había ayudado a sobrevivir espiritualmente a tanta gente en Chile y sobrellevar el duro peso de una convivencia nacional controlada totalitariamente.

El propósito de este libro es que el gran público en Chile y en el mundo hispano parlante conozca y pueda aplicar este método para sí mismo y para los demás en la vida cotidiana. El sueño del humanismo en Psicología en la década de los sesenta –entre muchos otros– era hacer que la Psicología esté al alcance de la gente común y trascienda las clínicas y los consultorios, porque sanarse es volver a establecer la armonía natural que nuestro organismo total es capaz cuando es escuchado empáticamente, alcanzando de ese modo los recursos naturales de la existencia humana. Me adhiero a este propósito, queriendo hacer un aporte a nuestro pueblo en todas las esferas de nuestra sociedad, y a la gran necesidad del mundo hispano parlante por tener la obra de Gendlin al alcance de la mano.

Mis agradecimientos a Eugene Gendlin, a su esposa Mary Hendricks y a la comunidad internacional del Focusing (www.focusing.org).

Llevo en mi corazón solo gratitud hacia tantas personas que han creído en el Focusing, alumnos nacionales y extranjeros, a mis queridas personas sufrientes, conocidas como pacientes, quienes me han compartido su camino ampliándose hacia algo más auténtico y mejor para sí mismos. Dedico estas líneas a todas esas personas que desean ser escuchadas y deseen escuchar a otros para hacer de este mundo, un mundo más humano.

El autor

1

LA SENSACIÓN SENTIDA Y NUESTRO MUNDO INTERIOR

La sensación sentida es el faro interno
que nos guía en la oscuridad

Tengo una sensación,
una sensación muy dentro de mí.
¡Oh sí, oh sí!
Tengo una sensación,
una sensación que no puedo ocultar .
¡Oh no, oh no!
Sí, tengo una sensación…

John Lennon

La sensación sentida: una brújula para conectarme con mi sabiduría interior

Diariamente decidimos sin reparar en este trascendental fenómeno: tomamos decisiones a cada instante, poniendo en acción nuestra decisión sin darnos cuenta, y tomando acciones con la total inconsciencia de lo que ocurre y de la inconsciencia de nuestra responsabilidad. Generalmente esto sucede así: actuamos sin saber que

le hemos dado el poder de decisión a otros en quienes creemos más que en nosotros mismos, confiamos más en nuestros padres, hermanos mayores, nuestra pareja, profesores, confesores, consejeros, o en el azar, que en nuestras propias intuiciones, ya que se nos ha enseñado que estas son equivocadas y que la sabiduría está en otros que saben más que nosotros.

Hasta ahora, pensábamos que nuestra mente racional nos podía asesorar o ayudar a elegir mejor. Pero la mente tiene interferencias de tipo racionalista y pragmática, posee una crítica permanente que bloquea nuestras intuiciones, que no toma en cuenta nuestras necesidades corporales de expansión, de querer saber y querer decidir por nosotros mismos. Nuestra mente además tiene creencias profundas, convicciones emocionales acerca de las cosas que no solo ignoramos sino que además frenan nuestro crecimiento y nuestro potencial. Freud demostró la naturaleza inconsciente de nuestras motivaciones y hoy en día tenemos claro que dentro de nosotros tenemos un plan inconsciente y una poderosa mente racional, la que se pone al servicio de nuestras corrientes subterráneas, haciendo de nuestras decisiones algo que podría ser muy lógico, muy conveniente y que, sin embargo, termina en la insatisfacción personal, en la desdicha o en la mera frustración.

El filósofo y psicoterapeuta contemporáneo Eugene Gendlin[1] ha descubierto una brújula que llevamos dentro de nuestro cuerpo como una linterna para ver en la oscuridad interior. A esta brújula le llamó ***sensación sentida*** (*felt sense*), y ella nos permite mirar hacia dentro de nosotros y ver el significado corporal y verdadero que le damos a un suceso. Este descubrimiento permite ver con nitidez lo que nuestro interior nos quiere decir cuando estamos por decidir

1. Eugene Gendlin, ha creado el Focusing, y ha contribuido con sus aportes a la psicología filosófica como fuente de innovación paradigmática. Su obra es extensa, realizando una vasta obra de investigación científica y filosófica, en una actividad prolífica de toda una vida. N. del A.

algo. Recordemos que cuando alguien nos entiende lo que queremos decir y lo explicita, sentimos que *algo* en nosotros se mueve, como diciendo "eso es, exactamente como usted lo dice". O cuando se nos ha olvidado algo que no recordamos con exactitud pero sabemos con certeza que algo definitivamente se nos olvidó; de pronto después de algunos minutos u horas, algo se activa, nos acordamos exactamente de lo que era y, entonces, nuestro cuerpo se alivia, como soltando un gran peso. Incluso nos llega a suceder, que si alguien nos intenta adivinar qué podría ser ese olvido y, como en un juego de adivinanzas, nos proponen posibles objetos, como: llaves, lápices, el celular, un documento clave, etc., nosotros rechazamos tajantemente uno a uno esos objetos, pensando que no corresponden a nuestro *algo* que se nos olvidó. Sabemos con certeza lo que no es y, sin embargo, no podemos recordarnos de lo que sí era. Esa es la sensación sentida.

La sensación sentida y nuestra experiencia vital

Nuestras experiencias de vida están marcadas por un *contexto* donde ellas *suceden en interacción* con alguien. Gendlin descubrió además que nuestra vida interna es dinámica, corporal y total, ya que las sensaciones que tenemos acerca de alguien querido son muy profundas y pueden evocarse en cualquier momento presente.

Con un ejemplo lo entenderemos fácilmente. Nuestra sensación sentida acerca de alguien muy querido puede evocarse con solo cerrar los ojos, y concentrarse en las imágenes y emociones que brotan desde nuestro interior.

Hágalo por dos minutos y se encontrará con novedades.

La sensación sentida puede definirse como *una organización interna de sentimientos, emociones y significados que está relacionada con personas o situaciones concretas conocidas y vividas por nuestra persona*.