

LA EXPANSIÓN POR EUROPA ORIENTAL**por LORE KORBEI**

(Coordinadora Certificada, Viena, Austria)

Traducido por Ciro Caro

Todo comenzó en Ucrania con el Proyecto Truskavec (1994-1999), que se originó con el Dr. Alfred Pritz, un colega analítico austriaco, al cual invitó a representantes de los enfoques Conductual, Sistémico y Humanístico. Durante cinco años, tanto en abril como hacia el final de agosto diseminamos en cada encuentro el “evangelio” de la Psicoterapia Centrada en la Persona en Ucrania. Una docena de nosotros acudimos borren desde Viena, desde otras partes de Austria y desde Alemania, viajando durante más de veinticuatro horas, de dos en dos, estrechamente encajados en nuestros compartimentos. Al final del viaje, habíamos creado lazos, habíamos cotilleado, reído y demás. Fuimos llamados “el staff” o grupo docente y la pequeña ciudad de Truskavec se llenó de estudiantes provenientes de los alrededores –alrededor de 200 personas, la mayoría psicólogos y psiquiatras. Ni falta hace decir, que el curso de formación en Terapia Centrada en la Persona incluía Focusing! Y –así me parece a mí- no sé qué otra cosa se podría hacer, cuando el proceso se queda “pasado de rosca mentalmente” (como Fritz Perls lo expresó), sino profundizar e ir en pos de la sensación corporal sentida.

En 1999 tuvimos los “exámenes finales” y –como era esperado- nuestros colegas ucranianos comenzaron a formar a otros estudiantes. Nosotros, “el staff”, viajábamos allí aún una vez al año para ofrecer supervisión e impartir teoría (como por ejemplo la teoría del Cambio de Personalidad de Gendlin). Sin embargo, las novedades acerca de este programa han sido más bien pocas últimamente, creo que fundamentalmente, a causa de la difícil situación financiera de Ucrania.

Nuestra próxima ambiciosa “colonización” planea apuntar hacia Bucarest (Rumanía). Allí la OEGWG –la Asociación Austriaca de Terapia Centrada en la Persona y en el Cliente, a la cual pertenezco- comenzó un curso de entrenamiento en

TCC que no se encontraba integrada entre el resto de orientaciones psicoterapéuticas del país.

El curso comenzó en 1999 en el formato de grupo de estudio liderado por Ileana Botezat Antonescu, apodada “La Mama”, como realmente era. Esta vez, la proporción de género fue de 12/2 (doce mujeres y dos hombres), de nuevo todos psicólogos y psiquiatras; y cómo no, volvimos a constituir “el staff”. Por supuesto uno de los puntos en los que se insistió fue el trabajo teórico y práctico de Gendlin. No necesitamos traductores, como sucedió en el caso de Ucrania, pues todo el mundo hablaba suficiente inglés (y algunas veces el recurso al francés resultó de utilidad), y la traducción de los textos tampoco fue problema. Nuestros colegas rumanos ahora pertenecen a la Organización Mundial de Psicoterapia Centrada en la Persona y Experiencial, y se hallan bien establecidos en su país. Su comité de formadores locales está compuesto por seis psicólogos, y ya han empezado cuatro nuevos grupos de entrenamiento (dos desde 2005, uno desde 2008 y otro desde 2009).

Un momento memorable tuvo lugar en 2003, en uno de los hospitales psiquiátricos de Bucarest, cuando los estudiantes de Medicina y Psicología se reunieron para atender a la clase magistral impartida por un colega de la Universidad de Salzburgo y por mí misma. Mi colega habló de Terapia Centrada en el Cliente y yo sobre Focusing; el aula estaba a rebosar, con todas las sillas completas hasta el final y más allá. Fue en Viernes Santo después del mediodía, justo antes de Semana Santa ¡y yo me sentí impresionada y tocada por su buena disposición, incluso impaciencia, por exponerse a nuevas ideas y conceptos!

Nuestra última “invasión colonial”, comenzó también en el otoño de 1999, y se dirigió a Moscú (Rusia). La proporción de género del *staff* fue la misma: doce mujeres y dos hombres. ¿Podría esto querer decir que la Terapia Centrada en el Cliente y el Focusing son primariamente “femeninos”?

La formación en Moscú se prolongó durante cinco años, hasta 2005. Nuestros alumnos rusos comenzaron entonces un proyecto de formación piloto en Nizhniy Novgorod. Olga Bondarenko –una de nuestras alumnas de allí- fue invitada recientemente a los Estados Unidos y se formó en Focusing durante aproximadamente seis meses.

Yo volví a Moscú por diez días en 2008: tres días destinados a supervisión, tres a Focusing con el grupo de formadores rusos, y tres a Focusing “para todos los métodos” no propiamente centrados en la persona. Hubo momentos de los que te tocan en este

grupo grande de unas treinta personas, cuyas ideologías iban desde la Gestalt al planteamiento de Frankl (e incluso había allí analistas freudianos). Llevé mi propio traductor entrenado y de confianza, pero pronto se hizo evidente que el conocimiento del trabajo de Gene era notablemente elevado, e incluso algunos poseían “mejores traducciones” de sus artículos y libros. Especialmente Vladimir, un filósofo que resultó ser excelente en “gendliniano” sino también en mi alemán nativo.

Al año siguiente, un grupo de seis de nuestros anteriores formandos organizaron un curso sobre Psicoterapia Centrada en el Cliente y Experiencial, en cooperación con uno de los Institutos Universitarios para la Psicoterapia en Moscú, e incluso tienen la intención de venir a Viena para recibir supervisión y formación teórica.

De este modo, es como la OEGWG, nuestra organización profesional austriaca, ha “exportado” el currículo Centrado en el Cliente –incluyendo Focusing-, tanto en lo que se refiere a teoría como a práctica.

(Puedes encontrar a Lore Korbei en lore.korbei@vienna.at)

LA SENSACIÓN SENTIDA ES LA PUERTA DE ENTRADA EN LAS ARTES

Por Laury Rappaport (Coordinadora de Focusing, Santa Rosa, CA)

Traducido por Inés Zubeldia

Desde que aprendí Focusing en 1977, me impresionaron las similitudes entre el Focusing y las artes creativas. Cuando era adolescente, yo llegaba a casa de la escuela, cerraba mi puerta, me sentaba en el suelo, cerraba los ojos... y esperaba. Después de un rato, notaba unas sensaciones y luego me aparecía una imagen. Abría los ojos y dibujaba la imagen que me había aparecido. Cuando aprendí el Focusing de Gendlin, me dí cuenta de que a través de las artes creativas, hacía Focusing.

En el artículo de Gendlin (1981), “Focusing y el desarrollo de la creatividad”, él postula que “ la gente creativa, probablemente ha usado siempre este método (Focusing). Lo nuevo en todo esto es la especificidad con que podemos describir los pasos y enseñarlos”. (p.33) Empiezo a ver que sentarse tranquilamente, notar

cuidadosamente qué está pasando dentro de uno mismo, se parece a la actitud de focusing de ser amigable con la experiencia que está aconteciendo dentro del cuerpo de cada uno, haciéndole compañía, y obteniendo una sensación sentida. Para sostener esto, Gendlin desarrollo un término el “asidero” o símbolo - *una palabra, frase, imagen, gesto o sonido*- que describa la sensación sentida. Pasado el tiempo, me he dado cuenta de que la sensación sentida y el asidero son las puertas de entrada en el arte:

- Una palabra o frase se convierte en un poema
- Una imagen se vuelve arte visual
- Un gesto se convierte en movimiento y danza
- Un sonido en música

En mis talleres y cursos, la gente a menudo se sorprende de lo fácil que aparece la expresión artística cuando surge de la sensación sentida.

En contraste con este despliegue natural de expresión creativa, mucha gente cree de sí misma: “yo no soy creativo/a”. Tristemente, esto es el resultado de las creencias culturales de que la expresión artística solo la tienen unas pocas personas raras y con talento. Como Gendlin dice, “la gente creativa seguramente ha usado siempre este método (Focusing)” Y yo creo que las personas que hacen focusing son inherentemente creativas. El que enfoca se sienta con lo desconocido de la misma manera que el artista se sienta delante de un papel en blanco. La forma de la sensación sentida es similar al nacimiento de un cuadro, de una canción o de un poema. Emerge el significado y la comprensión.

Un gran monje budista y activista pacífico, Thich Nhat Hanh, creó una palabra para describir como cada elemento se contiene en el otro. Él lo llama “inter-ser”. En su libro, *The heart of understanding* (“El corazón del entendimiento”), él escribe: “si tú eres un poeta, verás claramente que hay una nube flotando en la hoja de papel. Sin una nube, no habría lluvia, sin lluvia, los árboles no podrían crecer, sin árboles, no podríamos hacer papel. La nube es esencial para que el papel exista. Si la nube no está aquí, la hoja de papel tampoco podría estar aquí. Por lo tanto, podemos decir que la nube y el papel “inter-son” (Nhat Hanh, 1988, p.3)

Los tres artículos de esta revista: el de Robin Kappy “Creatividad y Focusing en la creación artística y psicoterapia”, el de Robin Orth “Focusing en el Taller” y el de Francesca Castaldi “Los ritmos del cuerpo y el movimiento del sonido: como integrar enfoques somáticos de la sanación”, ofrecen una visión de cómo el Focusing y las artes creativas pueden “inter-ser”. Ilumina nuevos caminos de cómo la creatividad está implícita en el Focusing... y de como el Focusing esta implícito en la creatividad, es decir de cómo “inter-son”.

Mi camino de vida dirigido a integrar el Focusing y las artes creativas, continua desplegándose en su propia dirección hacia adelante. Desde que se publicó “La arteterapia orientada en Focusing: Accediendo a la sabiduría corporal y a la inteligencia creativa” en el 2009 (también publicado en japonés), yo hice un Cd de “Focusing para el bienestar” que incluye 7 ejercicios guiados de focusing. Al final de cada ejercicio, hay unas instrucciones de Focusing que ofrecen la oportunidad de llevar la experiencia a la escritura, al arte, al movimiento, al sonido, o al silencio. En principio la música compuesta que se pone bajo la guía de Focusing es para promover la relajación corporal sin ser intrusivo.

También he lanzado el Instituto de Formación en Focusing y Artes Expresivas de Santa Rosa, California, que ofrece 4 niveles de formación en Arteterapia orientada en Focusing (FOAT) y una parte del certificado necesario para convertirse en terapeuta o profesional orientado en Focusing con especialización en Arte terapia (en colaboración con el Instituto de Focusing). Este invierno, un grupo de Korea vendrá a recibir esta formación (FOAT) y durante el verano Yo volveré a Japón y a Hong Kong a ofrecer más formación. La Universidad de Hong Kong ha concertado ofrecer los niveles 1 - 4 de FOAT, y hay bastantes estudiantes interesados en la certificación. Me emociona ser parte de esta comunidad global así como la sensación sentida despliega energía creativa en cada uno de nosotros, llevando gran compasión y salud alrededor del mundo!

Para más información, por favor contactarme en laury@focusingarts.com o buscar los artículos en www.focusing.org/ focusing en las terapias de arte expresivo; focusing en el proceso creativo; y focusing en los niños.

FOCUSING EN EL TALLER
DAVID ORTH (Marengo, IL)

Traducido por Olga castanyer

(Resumen realizado por el propio autor de “ Despejar un espacio en el banco de trabajo: cómo Focusing me ayuda a construir”, THE FOLIO: Vol.21-1, Otoño 2008)

Un artesano aspira a ser ágil, sensible y preciso—no solamente con sus dedos sino a través de todo su cuerpo, su mente y sus sentimientos. Focusing y arte comparten una actitud básica de atención hacia los matices y la experiencia del cuerpo y el mundo, que muchas veces no se puede expresar con palabras. Las personas que hacen Focusing saben que el lenguaje es útil y *a la vez* inadecuado a la hora de permanecer atentos al conocimiento sentido en el cuerpo. En arte, esta actitud hacia el lenguaje es innata. En planos más altos del arte y la artesanía este entendimiento matizado se extiende también a la *técnica* —es necesaria, por supuesto, pero no suficiente. Tanto Focusing como el arte se dan cuenta de que con el lenguaje, las ideas, la emoción y las estrategias se pierden muchos matices – y ambos trabajan de forma firme y orgánica para retornar a un conocimiento corporal más complejo. No se trata de negar la utilidad de las simplificaciones, de los conceptos, las emociones o de las soluciones, pero cuando hay una interrupción en el curso previsto de la vida , de los proyectos o estrategias de la persona, ésta puede recurrir al conocimiento corporal. Estas “ herramientas” internas ofrecen una interacción nueva y cálida entre lo infinito/inefable/intrincado y la necesidad básica humana de resolver problemas de todo tipo.



Urna funeraria de bronce

En cualquier taller se pueden encontrar diversos tipos de herramientas – herramientas para ensamblar y otras para cortar. Hay tantas herramientas para separar y cortar como para ensamblar, quizás más: piénsese en la variedad de sierras, cinceles y gubias de todos los tamaños y formas, la media docena de cepillos, el formón, el rascador, tijeras, afiladores y el cutter. El arte de realizar un corte cuidadoso y preciso es un tema de belleza – a veces una belleza espantosa que hay que recibir tras mucha consideración y un buen sueño nocturno. Esta separación es necesaria, pero va a depender de la

sensibilidad del cálculo, de la precisión relativa, el dominio de sí mismo, el respeto hacia el material y de tener un ojo atento al proceso que se está desarrollando. Un corte cuidadoso puede mover las cosas hacia delante. Un corte realizado de forma irreflexiva será un paso atrás.

Focusing también requiere momentos así. Hay que tener en cuenta que Despejar un Espacio es el acto crítico de separarse de las emociones que nos invaden y de las opiniones frustradas. Se trata de una ruptura cuidadosa con el curso y la gravedad habitual de las cosas. Gendlin entiende que es necesario separarse de las reacciones internas, pero que *no tiene que ser una separación ni radical ni sensiblera*. Igual que ocurre en la artesanía, tiene que ser así como es. Alcanzar la distancia útil de la reacción emocional es una parte crucial del arte de Focusing, por ejemplo, cuando se crea un espacio para la sensación sentida. Como haya una separación demasiado pequeña, las interferencias emocionales continuarán invadiendo cualquier contemplación posterior. Como haya demasiada separación, el suceso se habrá perdido- estará demasiado lejos como para contemplarlo. Igual que ocurre en el arte, despejar un espacio no es una separación ni absoluta ni definitiva. Es así como es, y eso permite una mayor implicación y nuevas conexiones.

A principios de los 80, cuando comencé a trabajar con Focusing, lo entendía como una forma terapéutica de afrontar, comprender y transformar mis ansiedades internas y sus abundantes reacciones. Pero hoy en día me he dado cuenta de que Focusing ha entrado a formar parte de mi trabajo como artesano y artista. Lo siento como algo bueno que está ahí conmigo, inspirando tanto la fase de diseño como la de ejecución de mi trabajo diario como artesano.



La hora de comer supone un corte con el entorno sucio, ruidoso e intensivo de un taller. Nos lavamos las manos, nos sentamos, tomamos algo para tragar un poco el serrín y respirar. Una vez por semana, nos turnamos para plantear una pregunta u observación acerca de nuestro trabajo. Una persona trajo una esfera lisa, de mármol negro, de unas 5 pulgadas y la pasó por el grupo. Encajaba perfectamente en una mano y su peso se sentía en todo el cuerpo. Entonces surgió una pregunta: “¿Cuál es el significado de la esfera?” Evidentemente, era una pregunta extraña que parecía contener un error categorial. ¿Cómo podía un objeto o forma *significar* algo? Y sin embargo, estaba esa satisfacción innegable al sostener aquella cosa que no se podía comer ni utilizar. La

satisfacción claramente pasaba por el cuerpo, la mente y los sentimientos. Poco a poco, tentativamente, nos acercamos a la idea de que había varios significados agrupados entorno a ese objeto. Una por una, fuimos aventurando frases y palabras : *unidad, complejidad, simplicidad, singularidad, inteligencia, responsabilidad, infinito, fluido, impenetrable, misterioso, esencia, consciencia y primordial*. Los diseñadores también saben utilizar estos asideros.

Focusing es un modelo autocorrectivo de entendimiento . De aquí se derivan algunas características importantes. Focusing es un procedimiento que requiere que atravesemos una serie de pasos distintos, hasta contradictorios. Nos separamos de algo. Nos juntamos con algo que habíamos olvidado. Muchas veces, hay poco progreso, pero con el tiempo éste se va ampliando enormemente. La simplicidad se va sacando poco a poco de la complejidad. Complejidades frescas emergen de la simplicidad. La comprensión se va alineando poco a poco con algo más genuino. La propia retroalimentación del sistema guía reflexivamente los intereses y los cuestionamientos futuros. Estoy a la vez estancado y lúcido. Mis obras también están a la vez estancadas y lúcidas. La artesanía y el Focusing operan ambos en el espacio apenas perceptible que hay entre el lugar donde estamos y aquél hacia el que nos dirigimos.

Con la práctica, comienza a darse un poco de magia. Practicar no es simplemente repetir. La “ parte repetitiva” es la parte visible de una exploración reiterativa sobre cómo el cuerpo, su esfuerzo y la tarea pueden llegar a adaptarse mutuamente de una forma más cercana . Durante las reiteraciones, hay algo que “se busca”. En el Focusing clásico, lo que se busca es la sensación sentida, un asidero y un cambio. En trabajo artístico, uno busca una variación de estas cosas, por otro lado muy similares.

Cuando estoy estancado, solo tengo que parar de intentar manipular la madera. Relajo mi frustración o mi temor e intento recibir algo. No necesariamente me paro en mi intento de cortar para hacer un ensamblaje de cola de milano, pero poco a poco, va surgiendo algo que atiende y puede escuchar al mismo tiempo. El túnel por el que siento que he estado mirando, se acorta y se abre. Mi sensación sentida se extiende desde mi interior hasta el final de la cuchilla. Ahora siento directamente la madera. Ya no recibo mensajes distantes *a través* de la herramienta. Ahora la herramienta es una extensión de mi mano. Ahora mi herramienta *ve*, de la misma manera que *actúa* sobre la madera. En este momento, el trabajo se magnifica. La diminuta área que he enfocado se abre a nuevos detalles. Mi cuerpo se ha colocado a sí mismo de forma diferente. Ahora la fuerza surge del suelo y pasa a través de mi cuerpo y no para hasta que llega hasta la madera. Siento fluir un circuito cerrado entre el suelo y el trabajo sobre la madera. Lo que era torpe, oscuro y estancado está ahora lleno de luz y fluidez.

Cuando aplicamos Focusing a nuestro trabajo físico o a nuestros juegos, *sea lo que sea* tiene el efecto de elevar las actividades rutinarias hacia un plano nuevo del arte. Las distancias que van de la cabeza al corazón y al cuerpo – y sobre todo, a nuestro trabajo- son distancias que hay que medir, triangular, tensar y relajar, al fin y al cabo.



(David Orth can be reached at Further photos of his work can be found at www.OrthFurniture.com)

Para contactar con David Orth: davidorth@OrthFurniture.com. Se pueden ver más fotos de su trabajo en www.OrthFurniture.com

CREATIVIDAD Y FOCUSING EN LA CREACIÓN ARTÍSTICA Y EN PSICOTERAPIA por ROBIN KAPPY (Focusing Trainer, NYC, NY)

Traducido por Carlos González

*“En nuestra investigación hemos descubierto que desde esta sensación corporalmente sentida puedes dar pasos más allá de un nuevo pensamiento, lo que es imposible de cualquier otra forma.” - Eugene Gendlin (‘Focusing and the development of creativity.’ *The Focusing Folio*, 1(1), 13-16), 1981).*

Hay un río de curiosidad que corre a través de mi proceso como psicoterapeuta y artista, cultivando un flujo creativo de crecimiento significativo y cambio. Mi curiosidad me conduce en direcciones imprevistas a lo largo de mi río metafórico. Como dijo Walt Disney: “Permanecemos avanzando, abriendo nuevas puertas y haciendo cosas nuevas,

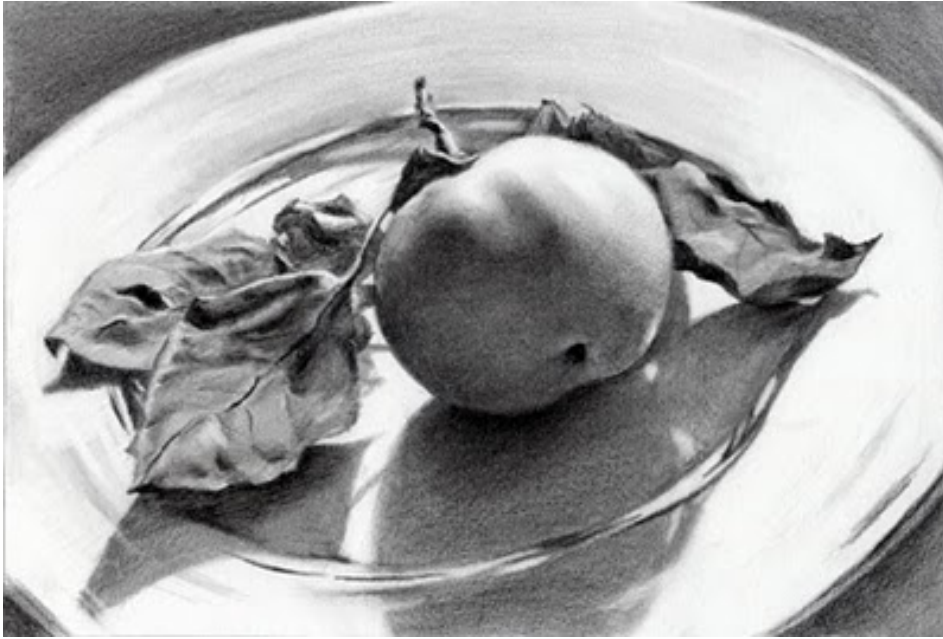
porque somos curiosos... la curiosidad nos ayuda a guiarnos por nuevos caminos” (http://en.wikiquote.org/wiki/Walt_Disney). Focusing trata de permitir que algo imprevisto suceda. Esta es la sensibilidad de Focusing que yo llevo a mi práctica psicoterapéutica y a mi arte.



[Cuadro de “Andes Pond” (Laguna de los Andes)]

Estar con un cliente me trae algo de la misma sensación sentida que yo tengo cuando estoy sentada frente a un tema que estoy dibujando o pintando. La sensación sentida me pide que me calme, escuche y observe, hasta que algo energizante, imprevisto, y/o un movimiento hacia delante tiene espacio y un lugar para surgir. Con una perspectiva de “mente de principiante”, me invito a colocar a un lado mis suposiciones para ser plenamente curiosa y abrirme al fluir del río.

Ya sea participando en una sesión de psicoterapia, o creando arte, me invito a conectar con toda la situación antes de hacer zoom sobre los detalles. En las fases iniciales del dibujo o la pintura, invito a mi sensación sentida a guiarme en la creación de la composición global, diseño, gesto o contexto. Me concentro en ver formas grandes y colocar a cada una en su proporción correcta. Entonces, guiada por mi sensación corporalmente sentida, me abro a los detalles, con curiosidad, a la espera de descubrir su importancia como aspectos o partes de la totalidad a medida que se desarrolla el trabajo. En una sesión de psicoterapia, presto atención a la sensación sentida de la persona en relación con su situación global, antes de asumir que cualquier detalle es el más importante.



[Dibujo de “Crab Apple” (manzana silvestre)]

Sin embargo, en ocasiones comienzo a girar en un remolino de confusión a lo largo de mi río, atascándome en asociaciones distractoras o conflictos, olvidando dejar a mi curiosidad ser quien guíe. Estos son momentos en los que me bloqueo en mi capacidad para llevar el pincel al papel o para escuchar. En ocasiones como estas, estoy atrapada en un torbellino de pensamientos y sentimientos que me distrae de un proceso más abierto y creativo. Solo cuando me paro y me hago presente a la experiencia de estar atrapada puedo liberarme lo suficiente para detener mis luchas y crear un instante en el que me abro a una nueva posibilidad. En primer lugar, encuentro el camino de regreso al fluir del río cuando dejo de intentar salir del bache de formas familiares, ineficaces. La apertura se presenta a continuación como una solución creativa.

De la misma forma, cuanto más escucho a un cliente, más puedo escuchar a la persona en medio de su situación y su relación con esa situación cambia en el proceso de ser escuchado. Algo creativo tiene la ocasión de ocurrir. A lo largo del río podemos hacer una pausa juntos para lo nutricional, la empatía, la seguridad... y permanecer ahí en un lugar seguro. O simplemente podemos hacer una pausa en esos lugares para enfocar la sensación sentida, adquirir comprensión y cambiar el contexto de la situación. O sencillamente podemos disfrutar compartiendo una curiosidad sobre lo que vendrá. Si de forma precipitada me centro en los detalles concretos en una sesión de psicoterapia, puedo perder la sensación sentida, sentimiento o dirección de la globalidad de la persona y/o situación.

Esto es exactamente lo que sucedió con uno de mis clientes. Después de que saliera de mi despacho, me hallé en un torbellino de pensamientos sobre la sesión. Dave llegó y salió de la sesión sintiéndose abatido por la pérdida de una amistad, estaba inundado por pensamientos negativos sobre sí mismo y su amigo. Sentí que me había centrado precipitadamente en un aspecto de su narrativa más que en su sensación sentida, que podía haber traído una mayor comprensión del estado de su ser.

A lo largo de la semana desistí de los detalles de la situación y presté atención a mi más amplia sensación de él con una consciencia suave y difusa, conectando con su proceso más profundo. A medida que invité a hacerse presente una imprecisa sensación sentida de él, pregunté interiormente qué necesitaba y cuál sería la mejor forma de ayudarlo y sentí su necesidad de tiempo para estar triste sin ninguna intervención.

Cuando a la semana siguiente Dave llegó a mi despacho le ofrecí tranquilamente un lugar seguro y abierto para su tristeza. Continuó hablando de su amistad y se dio cuenta de que su relación no había sido lo suficientemente satisfactoria y que a menudo había añorado mayor conexión. Cuando la sesión finalizó había adquirido compasión, una sensación de sí mismo más amplia y encontrado un deseo de estar más presente en sus relaciones. Al ocuparme de la mayor globalidad de la experiencia de Dave, atendiéndole con empatía y conexión con su experiencia corporalmente sentida, dio lugar a que algo nuevo surgiera de su proceso.

Nuestra sesión de psicoterapia aportó la posibilidad de una interacción creativa: el cliente me orientó, como yo orienté al cliente. Al dibujar un tema complejo mis ojos y mis lápices viajan a lo largo de la obra como explorando un nuevo mundo, mi sensación sentida guía mi mano hacia un contacto o dirección más delicado o más fuerte. Retrocedo con frecuencia para tener una sensación de toda la obra y lo que pide ser creado. El panorama general me informa cómo seguir participando íntimamente con la obra. La obra me orienta como yo oriento a la obra.

El primer dibujo que recuerdo con mucho cariño fue uno que dibujé de los Beatles cuando ellos actuaron por primera vez en 1964 en el show de Ed Sullivan. Tenía 11 años. Recuerdo experimentando una sensación sentida diferente de cada uno de los Beatles que dibujé y me maravillo de cómo logré esto en mi rudimentario dibujo. Esto es mucho más importante para mí que la técnica.

Focusing me recuerda que sea curiosa. Como artista encuentro gran satisfacción permitiendo a mi sensación sentida guiarme en la creación de algo nuevo, fresco e inesperado; en contacto de formas imprevisibles con la sensación sentida de un observador. Como psicoterapeuta agradezco cómo puede abrir la experiencia de mi cliente y la mía propia el confiar en mi sensación sentida. Cuando mi trabajo como psicoterapeuta tiene sentido, experimento el trabajo como arte.



[Cuadro de “Mexican Night” (Noche Mejicana)]

(Puedes contactar con Robin Kappy en: robinkappylcsw@verison.net.

Las direcciones de la páginas web de Robin Kappy están en: <http://www.focusing.org/cfp-page/478/kappy.html> Podemos ver otros ejemplos de sus obras en: www.robinkappy.blogspot.com)

LOS RITMOS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO DEL SONIDO: CÓMO INTEGRAR ENFOQUES SOMÁTICOS DE LA SANACIÓN

POR FRANCESCA CASTALDI

(Trainer y Coordinadora, Berkeley, California, EEUU, y Milán, Italia)

Traducido por Javier Romeo

Desde un punto de vista externo, mi comportamiento como guía de Focusing tiene poco que ver con la práctica de danza de África Oriental, o con Contact Improvisación¹ y *Motivity*² (danza con trapecios colgados muy cerca del suelo y cintas elásticas), a los

1 *(Nota del Traductor)* El Contact Improvisación (CI) es una técnica de danza en la cual los puntos de contacto físico entre quienes bailan proveen un punto de partida para la exploración del movimiento a través de la improvisación.

2 *(N. del T.)* *Motivity* es un estilo de danza aérea creada en Estados Unidos por la coreógrafa

que he dedicado tantos años de mi vida. Sin embargo, desde un punto de vista interno, mi interacción con los clientes se despliega como una danza. La fina sensibilidad que he desarrollado como bailarina funciona de manera implícita cuando apelo a ella de manera activa en una interacción con Focusing. Este funcionamiento implícito no interrumpe el flujo de una sesión típica de Focusing, y por lo tanto no supone una renegociación del contrato de Focusing con los clientes, y sin embargo sirve de apoyo a unos niveles más profundos de integración somática.

Como bailarina, me acerco a cada sesión de Focusing como a una coreografía en la que me sintonizo con los ritmos, impulsos y movimientos de otra persona mientras sigo los vuelos de su espíritu y de su memoria, o las maravillosas imágenes propias del sueño que aparecen incluso cuando está despierta. Esta sintonización tan íntima coordina las improvisaciones en distintos niveles: dentro de quien enfoca, en nuestra interacción, y en nuestra sintonización con la danza de la vida, más amplia. Danzamos con un conjunto polirrítmico de líneas temporales, desde las más próximas (por ejemplo, el parpadeo de los ojos, el ruido del estómago, una repentina exclamación de miedo, el enfado de hoy con el vecino) hasta las más antiguas (por ejemplo, la desintegración intergeneracional por migración o por guerras de género, o el millón de años de historia de la columna vertebral humana). Mi propia forma de estar presente con esos ritmos y niveles de *experiencing* múltiples hace que entre en una forma de estar resonando con los estados somáticos del cliente (a lo que llamo "resonancia somática") mientras investigamos sus dimensiones afectivas y simbólicas, y al mismo tiempo que le ofrezco mi propio campo corporal como estabilizador y como modelado de contención pacífica.

Dentro de esta forma de trabajar, también busco una implicación más explícita del movimiento somático, que puede ser útil para el cliente y que nace directamente de nuestra interacción en el proceso de Focusing. Con esta intención he escogido la práctica del *Continuum*³ (desarrollada por Emilie Conrad y en la que me he formado de modo intensivo desde 2008) por la forma en que se integra con el enfoque de Focusing

Terry Sendgraff, en la que los movimientos se realizan en trapecios y cuerdas a poca altura del suelo. Para hacerse una idea se puede ver este vídeo con una coreografía de la propia Terry Sendgraff: <http://www.youtube.com/user/terrysendgraff>.

3 (N. del T.) Práctica creada por Emilie Conrad, la autora la desarrolla más adelante. Se puede leer más (en inglés) en <http://www.continuummovement.com/>.

en trauma complejo desarrollado por Shirley Turcotte⁴ y también con el *Somatic Experiencing* de Peter Levine⁵.

Diré brevemente que el *Continuum* es una práctica que explora la continuidad entre el sonido y el movimiento, utilizando la danza de la respiración y de los tejidos para despertar la naturaleza fluida de nuestro ser. Como estamos compuestos desde un 75% a un 60% de agua (cambiando desde nuestra infancia hasta la vejez), ¿cómo interactuamos con esta misteriosa cualidad de nuestro ser? Si no nos reducimos a nosotros mismos a mera química, podemos tener la libertad de preguntarnos: ¿cómo es de inherente la naturaleza de nuestros fluidos en el hecho de ser seres humanos, y ya puestos, en ser seres humanos saludables? El *Continuum* pregunta estas cuestiones involucrando a cada practicante en una "investigación en movimiento" como una exploración a la vez personal y colectiva.

A continuación sigue el ejemplo de una sesión en la que utilicé *Continuum* en el contexto de Focusing.

La Danza de los Fluidos:

Hillary es una mujer en la cincuentena que se acercó a mí por un diagnóstico de cáncer de mama, que apareció por sorpresa y que exigía una intervención quirúrgica rápida. Mi intervención tenía que ser reducida en el tiempo, básicamente como preparación para la cirugía y como apoyo después de la cirugía.

Durante el tiempo previo a la operación, mi enfoque con danza de las sesiones con Hillary funcionaron en el nivel de lo implícito, como se explica en las líneas anteriores, y se centraba en el campo de la resonancia somática: yo utilizaba mi propio campo corporal para detectar y seguir sus estados somáticos y a la vez como recurso de estabilidad (esto es, mostrando como modelo una respiración tranquila, una voz y un tono muscular relajados, y una conexión amable con nuestro entorno, etc.).

4 (N. del T.) Se puede leer más (en inglés) sobre Shirley Turcotte, que es Coordinadora de Focusing, en http://www.focusing.org/bios/shirley_turcotte.html, y sobre su trabajo de Focusing en trauma complejo en <http://www.fotcomplextrauma.com/>.

5 (N. del T.) Se puede leer más (en inglés) sobre Peter A. Levine y el *Somatic Experiencing* ("Experiencing Somático") en <http://www.somaticexperiencing.com>.

Hillary estaba especialmente preocupada porque no quería quimioterapia y tenía miedo de descubrir que el cáncer se hubiera extendido al sistema linfático. Yo podía sentir en mi propio ser cómo el hecho de afrontar la posible noticia de que se hubiese extendido activaba en ella una respuesta fuerte de shock que podía inhibir, cuando no dañar, su recuperación tras la cirugía. Entonces trabajamos en que se preparase para lo peor sin que entrase en shock fisiológico. Esto supuso una importante cantidad de trabajo sagrado, en el que yo integraba los principios del *Somatic Experiencing*⁶ y del Focusing para apoyar una espiritualidad centrada-en-la-persona y centrada-en-el-cuerpo que le ayudara a Hillary a conectar de forma positiva con su sentimiento de mortalidad y a entrar en el quirófano (y en el estado de anestesia) sin miedo.

Afortunadamente, el cirujano encontró que el cáncer no se había expandido hacia los nódulos linfáticos y no se prescribió la quimioterapia. De todas formas, Hillary había sufrido un implante de mama y le estaba resultando difícil adaptarse a él. Hillary se encontró con que a veces sentía como que el implante "se volvía de piedra", y eso era algo que ocurría bastante a menudo, especialmente cuando estaba cansada. El tejido que estaba alrededor del implante se contraía y le causaba una especie de calambres en toda el área del pecho, inmovilizando los fluidos y haciendo que sintiese la silicona del pecho "dura como una piedra" y dolorosa.

Me basé en los principios de *Continuum* para una intervención directa. En *Continuum* utilizamos el sonido para activar los fluidos de nuestros tejidos y de esta manera abrir y ablandar distintas partes del cuerpo así como el cuerpo completo. Consiste en hacer sonidos específicos al exhalar, sin forzar el diafragma y manteniendo un tono grave que tiene efectos relajantes.

Experimenté con Hillary para ver cuál de entre dos sonidos le resultaba más fácil y más cómodo, probando una "E" y un sonido de "O resoplada" (que se hace hinchando las mejillas). Me dio la sensación de que era más importante encontrar algo que fuese fácil y aceptable para ella que el aplicar el sonido perfecto para su situación.

Antes de hacer el sonido invité a Hillary a escanear su cuerpo en relación a su

6 (N. del T.) "Experiencing Somático". Ver nota 5.

respiración: ¿podía sentir el movimiento de su respiración llegando hasta su espalda? ¿Lo podía sentir en la pelvis? ¿Notaba alguna tensión en la parte de atrás de su cuello? ¿En su mandíbula? ¿Cómo estaba su vientre? Cuando ya teníamos esta línea de base (un término de *Continuum*), hice los sonidos con ella, en posición sentada, en un ciclo de cuatro o cinco respiraciones.

Hillary escogió el sonido "O" para trabajar con él. Entonces la invité a que se tocara alrededor del pecho (fuera del tejido cicatrizado, justo en el borde externo), manteniendo la mano en un punto mientras emitía el sonido al exhalar. Me uní a ella haciendo lo mismo en mi propio cuerpo. De vez en cuando la invitaba a entrar en "atención abierta" (de nuevo un término específico de *Continuum*): en la "atención abierta" la persona escucha con todo su cuerpo, para recibir el efecto del sonido y para notar si se ha despertado un impulso hacia cualquier pequeño movimiento, siguiéndolo con una actitud abierta. Cada pequeño impulso se recibe, se apoya y se "baña" en una especie de quietud en movimiento. Cambiamos varias veces entre hacer los sonidos y la atención abierta durante unos veinte minutos.

Entonces la invité a contrastar con su línea de base y a describir con palabras lo que estaba sintiendo, y si podía notar alguna diferencia con respecto a cuando habíamos empezado. Entre otros cambios corporales sutiles, informó de una sensación de ablandamiento y de apertura en el área del pecho, y de una disminución clara del dolor. También expresó una sensación de asombro calmado respecto a que algo tan sencillo y suave pudiera tener un efecto tan inmediato. Ésta fue nuestra última sesión presencial. Seguí chequeando con ella por teléfono durante las dos semanas siguientes.

Hillary comentaba que aplicaba el sonido a menudo, cuando lo necesitaba (esto es, cuando notaba que el pecho de silicona se endurecía) y también antes de ir a dormir. Esto le proporcionaba un alivio inmediato y de este modo la motivaba a continuar. La simplicidad del proceso y su naturaleza autodirigida también alimentaban una sensación de capacidad y empoderamiento que era especialmente bienvenida en aquel momento: podía notar que no estaba a merced de su propio cuerpo o de los médicos.

Emilie Conrad, que creó *Continuum*, escribe:

"La respiración empezará a activar nuestros sistemas de fluidos y generará

interacciones intrínsecas novedosas en las que el palpito de la vida se hace patente. [...] el movimiento estimulado mediante el uso de la respiración [...] proporciona calidez y fluidez a lo que anteriormente parecía estar congelado e insensible." (Para leer el artículo completo [en inglés] ver <http://www.continuummovement.com/article3-textonly.html>)

Hillary podía sentir esto por sí misma, ya que su cuerpo le daba una información indudable.

En *Continuum* "alimentamos" nuestro cuerpo con los sonidos que hacemos, potenciando la respiración y su movimiento, y alimentando a nuestro biosistema con su nutriente más esencial:

"Toda respiración es movimiento. [...] Todo movimiento se origina en la inhalación y la exhalación. Todo movimiento se elabora por medio de la amplitud de la respiración" (Conrad, Emilie. *Life On Land: The Story of Continuum, The World-Renowned Self-Discovery and Movement Method*. North Atlantic Books, 2007, página 143).

El *Continuum* es para mí como el Focusing en el sentido de que tiene amplias aplicaciones, en que es a la vez sencillo y complicado, en que llega hasta capas cada vez más profundas de nuestra sabiduría orgánica. Promueve la autorreferencia y un *experiencing* directo; nos hace ir más despacio y nos ayuda a abandonar nuestro condicionamiento cultural; nos conecta a totalidades cada vez mayores; y no se puede entender sin experimentarlo. Al mismo tiempo, el *Continuum* y el Focusing son diferentes en aspectos muy significativos y por eso mismo se amplifican el uno al otro.

El Focusing abre a las personas a confiar en su naturaleza corporalizada en una cultura que desconfía profundamente de nuestra sabiduría organísmica y de nuestras capacidades. Al hacerlo, las personas se abren también a prácticas que, aunque son profundamente sanadoras, a menudo suenan demasiado extrañas o ajenas y raras si se presentan solas. En este sentido encuentro que el Focusing es un gran conector y un gran puente hacia el mundo de las prácticas somáticas, de danza y de trabajo corporal. Por esto (y por mucho más) estoy agradecida.

(Se puede contactar con Francesca Castaldi en francesca@focusingpathways.net [también en español] o a través de su página web www.focusingpathways.net)

MUCHAS GRACIAS A TODOS LOS VOLUNTARIOS/AS QUE NOS
HAN TRADUCIDO ARTÍCULOS DE FOCUSING O HAN TRANSCRITO
CINTAS -- THE FOCUSING INSTITUTE

TRADUCCIONES

Traducido por Txemi Santamaria

POR ISABEL GASCÓN (Coordinadora certificada, Madrid, España)

Desde que entré en contacto con el focusing - ¡hace ya bastante tiempo! – he realizado el deseo de poder leer y entender lo que era publicado en otros idiomas. Además, siento la importancia de contribuir en la tarea de hacer el focusing accesible a la comunidad hispano parlante.

Cuando Carlos Alemany me pidió que empezara realizando traducciones, acepté encantada. Mi conocimiento del inglés no es muy bueno, por ello inmediatamente solicité mis hijas – que tienen un buen nivel de inglés – que me ayudaran. Aunque ellas eran bastante pequeñas por aquel entonces, me ayudaron mucho; hemos trabajado juntas, traduciendo artículos en un primer momento, y después videos de algunas sesiones de focusing de Eugene Gendlin.

La traducción de videos fue una laboriosa y lenta tarea. Me resultaba realmente difícil entender la sesión, transcribirla en inglés en un primer momento y posteriormente traducirla, especialmente porque en aquellos inicios mis hijas no conocían nada sobre focusing.

Admito que esto ha sido una forma para que ellas también se introduzcan en el focusing, para que entendiesen aquella “cosa” que mantenía a su madre tan fascinada. Su ayuda ha sido muy importante y ha hecho posible que esas sesiones llegasen a mucha gente y que fuesen descubriendo lo que iba aconteciendo.

Como la cantidad de textos para ser traducidos ha ido aumentando, he contado con la colaboración de diferentes miembros del Instituto Español de Focusing en esta tarea, algunos de ellos son ya Trainer certificados. La comunidad hispana de focusing les agradece a todos ellos su tarea. Presentamos, a continuación, dos de esas experiencias:

POR CIRO CARO GARCÍA (Trainer-in Training, Madrid, España)

Estaba estudiando psicología con Carlos Alemany cuando introdujo el Focusing en mi país, en la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid (España). Fue durante el tercer año cuando, sin hacer referencia explícita del focusing, explicó al grupo en qué consistía despejar un espacio, y cómo contactar con tu espacio interior. Carlos hizo esto de una manera vivencial y creó una experiencia interior en mi que todavía continúa viva.

Quince años después practico una psicología que encuentra en la psicoterapia experiencial su fundamento y su trampolín. ¿Qué decir sobre las traducciones? Las encuentro como actividades apasionantes que, a su vez, exigen un gran esfuerzo; intentar captar la esencia de las experiencias vitales del escritor, y al mismo tiempo tratando de posibilitar al lector un acercamiento a ellas preciso y cercano. Por ello, aunque es una actividad que requiere una amplia dedicación, estoy agradecido por la oportunidad de disfrutar de un tiempo “focuseando sobre focusing”.

POR LUCIA EMA (Trainer-in training, Madrid, España)

Para mi focusing es un tesoro siempre sorprendente. Soy psicoterapeuta de niños que me acerqué al mundo de la familia con el focusing a través de un amigo. Fue un modo de entrar en contacto y descubrir la parte desconocida de mi propia persona. Nunca se lo que voy a encontrar... pero siempre es valioso y útil.

Las traducciones son un reto para el que no me siento preparada. Todavía no me veo preparada, pero movida por la curiosidad y el deseo de encontrar testimonios e informaciones significativas he superado mis miedos iniciales. Es fascinante descubrir nuevos territorios y ser transmisor de estas informaciones para otras personas. Aunque algunas veces no es sencillo ajustarse a los plazos y fechas de entrega, es siempre un privilegio y una satisfacción.

TRANSCRIPCIONES

POR JILL DRUMMOND (Trainer-in Training, Manalapan, NJ)

Hace unos años había oído a través de la lista de discusión de Focusing sobre el proyecto de realizar transcripciones de las presentaciones y tele conferencias de Gene Gendlin. El Instituto necesitaba voluntarios para transcribir las grabaciones. Yo fui capaz de transcribir cinco, incluida una serie de tele conferencias sobre “La filosofía de lo implícito”.

Fue una gran oportunidad por dos razones. En primer lugar, pude oír esas presentaciones, a las que yo no había podido asistir. En segundo lugar, pude reflexionar sobre ellas. Transcribiendo se dedica tiempo y atención a los detalles, la escucha pausada permite el entendimiento y la apertura personal al mensaje. Cada vez que finalizaba una transcripción, era capaz de entender la filosofía de Gene Gendlin un poco más profundamente. Acumulaba “Ah-ha” durante todo el tiempo.

Al mismo tiempo que eran beneficiosas para mí, las transcripciones eran útiles para otras personas. Ellas proveyeron a Gene Gendlin de un registro grabado de cuanto había dicho, y además ayudaron a hacer sus presentaciones más accesibles a practicantes de Focusing de todos los lugares. Esto me hace sentir realmente bien. Porque el dar y el recibir son inseparable