

Compartiendo Focusing con Otros: El Laboratorio de Comunidades con Focusing y Focusing de Bienestar Comunitario

Por Nina Joy Lawrence, Coordinadora Certificada, Oregon, EEUU, *en colaboración con miembros del Laboratorio de Comunidades con Focusing*

Los participantes en el Retiro del Instituto de Focusing, Focusing y Bienestar Sicológico: Un Método de Resiliencia Comunitaria, 17-19 de abril, 2010, Stony Point, NY, EEUU

Fila superior: Rosa Zubizaretta, William Hernández, Seska Ramberg, Charles Herr, Solange St. Pierre, Suzanne Noel, Patricia Omidian, Mary Jeanne Larrabee. Fila inferior: Larry Hurst, Jill Drummond, Merry Muraskin, Beatrice Blake, en las computadoras, Catherine Johnson y Annika Froebose asistiendo por medio de Skype, Nina Joy Lawrence, Mary Jennings, DaRa William. No en la foto Diane Couture y Marine de Freminville.

Fotografías por Diane Couture, Collage creado por Robert D. Lawrence

¿CÓMO COMPARTIR FOCUSING CON PERSONAS EN UNA COMUNIDAD?

¿Alguna vez has querido promover el uso de Focusing para personas comunes en tu comunidad—familia, grupos religiosos, una escuela local, una biblioteca o un lugar de trabajo—y te has sentido bloqueado sobre cómo proceder? O tal vez tienes una conexión de corazón con alguna parte del mundo lejos de donde tú vives y has sentido un anhelo de querer apoyar a la gente ahí en medio de sus dificultades.

Seska Ramberg se sintió de esta manera en el 2008 cuando asistió al taller del Instituto de Focusing sobre Focusing y Bienestar Comunitario, que yo co-lideré con Pat Omidian en el Instituto de Garrison, NY. Seska era una Profesional de Focusing Certificada que ya había estado en Sri Lanka brindando apoyo tras el tsunami del 2004, pero se sentía bloqueada en su deseo de enseñar Focusing. Recordando ese tiempo ella dice:

Estaba abstraída en esa asunción no revisada de que yo tenía que memorizar un libro que se llamaba Enseñar Focusing, desarrollar un gran programa de estudios y de alguna manera convocar a todas estas personas para lograr transmitirlo. Y una de las cosas que me detuvo fue esta palabra: “Focusing”. Yo solía pensar acerca de llevar al mundo el Focusing y me imaginaba a la gente diciendo: “¿Y, qué es Focusing?” y eso me paralizaba.

Cuando estuve en Sri Lanka realmente podía sentir el Focusing moviéndose a través de mi cuerpo. Conocí a gente en los escombros y el lodo y conscientemente sentí el Focusing guiándome en la forma en que interactuaba conmigo mismo, y cualquier persona o situación. Simplemente no podía encontrar la manera de externalizarlo formalmente.

¡De allí en el taller de Garrison todas estas maravillosas ideas vinieron, como que no necesariamente tienes que utilizar la palabra Focusing cuando lo enseñas... esa fue la cosa más liberadora! Yo ya sabía el concepto por haber trabajado con clientes de terapia individual pero no lo había transferido al proceso de brindar Focusing a un grupo. Y la idea de compartir pequeños elementos o fragmentos de Focusing que la gente pueda utilizar inmediatamente y transferirlos, es una manera válida de enseñar Focusing.

¿QUÉ ES EL LABORATORIO DE COMUNIDADES CON FOCUSING Y QUÉ HACE?

Después del Taller de Focusing y Bienestar Sicológico en junio del 2008, formamos el Laboratorio de Comunidades con Focusing. A Seska se le ocurrió el nombre "Laboratorio", lo cual coincidió con el deseo del grupo de crear un espacio de experimentación mutua, apoyo y colaboración. Nos hemos estado reuniendo mensualmente en teleconferencias desde julio del 2008.

El 23 de noviembre del 2008, los miembros del Laboratorio recibieron este correo electrónico de Seska:

La semana pasada fui invitada a involucrarme con un nuevo proyecto comunitario de arte trabajando con refugiados y asilados. Se llama "Héroes entre Nosotros". Nuestra parte será explorar testimonios de vida por medio del arte. Si alguien tiene ideas sobre cómo Focusing puede ser útil en la facilitación de este proyecto, me encantaría saberlo.

Seska tenía muchas ideas y recursos, pero aún no sentía confianza sobre cómo incorporar Focusing en este proyecto. Recordando ahora ella dice:

Mientras me movía a lo largo de ese camino de 13 meses, desde la primera hasta la última fase del proyecto, continuamente extraía elementos de nuestro Laboratorio de Comunidades con Focusing. En nuestras teleconferencias mensuales solía escuchar una frase que me llegaba como "Excelente Escucha," y pensaba: "Oh guau, ese es un objetivo tan puro y hermoso de alcanzar". Al final de mi proyecto, gente de varios países habían escuchado a otros y habían sido escuchados como nunca antes. Una chica de Bután dijo que al escuchar a una chica de Bagdad relatar sobre sus experiencias, tan similares a las suyas, había cambiado su entendimiento del mundo y su propio lugar en él. Su tío dijo: "Por mucho tiempo he cargado sólo dentro de mí, una gran historia, pero esta es la primera vez que sentí que alguien QUERÍA escuchar mi historia. Todo el sufrimiento se pudo compartir".

El Laboratorio fue como un grupo consultivo entre colegas, ayudándome a clarificar y precisar, inspirándome y levantando mi auto estima. Mientras compartía ejemplos de nuestro trabajo durante las llamadas para retroalimentación, otros me ayudaban a ver donde yo realmente estaba compartiendo Focusing. ¡Al cierre del proyecto, termine sintiendo que efectivamente soy una Profesional de Focusing!

Entonces otra cosa maravillosa sucedió en el retiro de Stony Point, cuando describí este proyecto a Annika Frohböse, quien estaba asistiendo vía Skype desde Alemania. Ella sintió que tal vez podría hacer algo similar con los refugiados en Alemania.

Seska ahora se siente parte de un equipo que comparte preguntas, incertidumbres, y descubrimientos del uno al otro. Ella dice: "Siendo parte de este grupo, no me tengo que sentir avergonzada que aún no sé algunas cosas". Mientras se preparaba para un viaje para ayudar a las víctimas del terremoto en Haití (ver su artículo en esta emisión), sentía que podía pedir mucho apoyo de sus amigos de Focusing. Una nueva miembro del Laboratorio, Mary Jeanne Larrabee, ha estado trabajando en Haití los últimos meses, y ella y Seska han compartido experiencias y planes surgidos del pensamiento creativo/la sensación sentida que lo han sentido como empoderamiento para ambas.

Jill Drummond, miembro del Laboratorio dice:

Ha sido tan valioso para mí, siendo parte de un ámbito que promueve un cambio de pensamiento de "Hazlo de cierta forma" a "¡Experimentemos!" He llegado a apreciar y casi darle la bienvenida a

lo que yo llamaba “errores”, porque aquellos proporcionan más información. “¡Entonces eso no funciona! ¿Qué nos dice eso?”

Nuevo miembro del Laboratorio, Catherine Johnson, (leer acerca de su trabajo en este boletín) de Sud África dice:

Mi participación en El Laboratorio de Comunidades con Focusing ha desafiado algunos de mis pensamientos y planes originales. Ahora está más lleno, y se conoce su contexto. Beatrice Blake tomó de una obra de teatro que hice en mi entrenamiento de Leratong, y ahora ella está entrenando en El Salvador, extrayendo información de un manual compilado por Leratong. Amo este tipo de inspiración de polinización cruzada. Estamos armando algo colectivo, no cada uno trotando alrededor de diferentes partes del mundo haciendo nuestras cosas completamente desligadas.

Después de revisar nuestros dos años de experiencia en el Laboratorio Comunitario, Seska y yo precisamos las siguientes preguntas y sugerencias (resaltadas en letra negrita) a manera de guía mientras vamos sintiendo nuestra manera de movernos hacia adelante en las nuevas situaciones de Focusing de Bienestar Comunitario. Hemos incluido algunos ejemplos de respuestas que podríamos encontrar en situaciones particulares.

¿Entonces, qué tenemos aquí? Tal vez tenemos un grupo de personas que han vivido recientemente inundaciones, guerra, terremotos. Tal vez tenemos a parientes o amigos con situaciones de vida difíciles.

¿De nuevo, qué tenemos aquí? Bueno, yo estoy aquí.

¿Qué están queriendo estas personas? Tal vez es ayuda con la violencia en sus comunidades. Tal vez es una forma de retomar su sentido de seguridad mientras se recuperan del terremoto. Tal vez lo que necesitan más es sentir su propio valor como seres humanos.

¿Qué tenemos para ofrecer aquí? Podemos ofrecer fragmentos de Focusing que surgen como embajadores o se reparten por todo lado como vitaminas en el agua—fragmentos como Estar Con, la Pausa, la Escucha, la Sensación Sentida.

¿Qué apreciamos aquí? Miramos alrededor con una increíble admiración por lo que la gente está viviendo, y expresamos nuestra gratitud por tener la oportunidad de estar con ellos.

¿Qué podemos descubrir aquí? De alguna manera, las repuestas ya están aquí. Mucho de lo que la gente de una comunidad necesita parece que ya está con ellos, incluyendo algunos aspectos que competen al Focusing. Podemos encontrar aspectos de resiliencia mientras colaboramos con la gente de la comunidad. Responden con una gran aumento en su auto estima: “¡Oh sí! ¡Lo tenemos! ¡Es nuestro!”

Lo que tenemos es suficiente. Podemos hacer algo útil juntos utilizando lo que nosotros y la gente de las comunidades ya tiene.

Jill Drummond dice:

Cuando enseñamos Focusing, hacemos nuestro mejor esfuerzo para encontrar lo que sea útil por anticipando, sabiendo que mucho de eso va a cambiar, transformar, y modificarse. Tiene que ser así, porque hasta que conozcamos a estas personas que van a ser los participantes, no podría estar completamente diseñado sin su aportación.

La comunidad del Laboratorio es una instancia de la que compartimos a otras comunidades. Conviviendo con este tipo de preguntas y colaborando en las respuestas en nuestras teleconferencias y los retiros, nos sentimos realmente empoderados. Cuando compartimos nuestras preguntas, nuestros fracasos, y nuestros éxitos, de pronto algo nuevo, y hasta elegante en su simplicidad, aparece abruptamente de lo que ya está ahí, y estamos fluyendo hacia adelante con energía.

Una miembro del Laboratorio Marine de Femenville, Montreal, Canadá, estará viajando a Ecuador este verano para colaborar con un Miembro del Laboratorio, William Hernández (ver su artículo en este boletín). Ella dice:

Fue muy inspirador el último retiro de Focusing y Bienestar Comunitario en Stony Point! Aún estoy saboreando el arte de la "Pausa" presentado por William. Invito a la gente que ama y practica Focusing a unirse al Laboratorio de Comunidades con Focusing para descubrir más maneras de aplicar y compartirlo con otros en áreas locales, nacionales, e internacionales y ser inspirados por lo que otros están haciendo también. Nos podría ayudar a todos a desarrollar una visión global.

TÚ ESTAS INVITADO

El grupo del Laboratorio de Comunidades con Focusing estará ofreciendo varias teleconferencias gratuitas para personas interesadas durante el año 2010-2011. Puedes informarte de las fechas, que serán ampliamente publicadas. En conjunto con el Instituto de Focusing estaremos ofreciendo un taller de Bienestar Comunitario con Focusing, junio 5-7, en el Asilomar Conference Grounds, en la playa de Monterey, California, después de la Conferencia Internacional de Focusing del 2011.

Puedes inscribirte para el taller en la página web del Instituto de Focusing. ¡Eres bienvenido!

Focusing en la Gerencia de ONGs

Por William Hernández, Coordinador Certificado, Quito, Ecuador

Tomado del libro *Focusing en la Gerencia de Organizaciones Sin Fines de Lucro* por William Hernández. Quito: Editorial El Conejo, 2010.

INTRODUCCIÓN

Venimos realizando nuestro trabajo con Focusing en el Ecuador desde hace cerca de dos años, en dos aspectos: 1) en la gestión gerencial del FECD (Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo) y 2) en los proyectos de desarrollo social. Trabajamos principalmente con los grupos humanos con menos ingresos en el país, que viven en el sector rural, geográficamente dispersos, con difícil acceso a sus comunidades y que en la mayoría de casos no gozan de servicios básicos de agua, luz, teléfono, saneamiento básico, como letrinas y agua potable y carece de servicios de salud y de asistencia médica.

El objetivo principal que tenemos para enseñar Focusing en las comunidades y en el contexto de los proyectos de desarrollo, es el de que cada quien pueda hacerlo por sí mismo y pueda disponer de esta cualidad humana intrínseca siempre, sin depender de profesores o expertos todo el tiempo. No estamos enseñando Focusing solamente para contar con buenos entrenadores de Focusing; también estamos formando entrenadores de Focusing pero con un enfoque de "enseñar a que cada quién aprenda y lo pueda hacer por sí mismo".

FOCUSING Y EL DESCONGELAMIENTO DE LA POBREZA

Estamos conscientes de que las acciones del desarrollo social y la educación en general no son suficientes. Como actores privilegiados, pues trabajamos directamente con los grupos vulnerables del Ecuador, nos hemos dado cuenta también de que los “éxitos” materiales para mejorar las condiciones de vida de las poblaciones, no son suficientes; los grupos sociales realizan avances significativos en temas como su salud y educación, sus procesos organizativos, la concienciación y cuidado del medio ambiente; incluso en el mejoramiento de ingresos y manejo eficiente de las “cadenas de valor” y otros temas importantes como la equidad de género, generacional y los aspectos interculturales de un Ecuador multiétnico y pluricultural. Sin embargo, similares aspectos previos a estos logros continúan rigiendo la vida de las poblaciones: los conflictos, la violencia, la confusión, la angustia y el sufrimiento de una condición de pobreza que no termina con la consecución de ciertos recursos económicos. Sentimos que “la pobreza tiene su origen en el congelamiento del alma; ahí donde se ha detenido la innata condición del ser humano de dar y recibir amor. Allí donde sólo funciona a la perfección la mente racional y nada más que la mente; allí donde incluso los sentimientos se programan en un código de tristeza, alegría, miedo, paz, sufrimiento, alivio, vacío..., que casi no tienen opción de movimiento, sino solamente de repetición exacta.

PROCESO CASCADA EN RED, PARA ECONOMIZAR LOS RECURSOS Y EL TIEMPO

Privilegiamos la formación en los equipos técnicos y dirigentes comunitarios, de líderes y lideresas de las localidades, que son aquellas personas que por su relación con la comunidad, pueden influir en las mismas. Nos aseguramos de esta manera que ellos, luego de vivir el proceso por sí mismos, comuniquen y transfieran sentidamente lo que percibieron y experienciaron en los talleres.

Se aprovecha la metodología utilizada por el FECD para la transferencia de tecnología (agrícola, de salud, de educación, ambiental, entre otras), que forma “promotores locales”, para trasladar el tema de la Escucha con Focusing a las comunidades en el menor tiempo y con el menor costo posible; pues este costo, para que pueda ser sostenible el proceso, tiene que ser asumido por la propia comunidad.

CHEQUEAR CON EL CUERPO

Si bien tenemos una metodología que busca principalmente que cada persona aprenda primero a escucharse a sí mismo para luego poder escuchar a otros, y esto se basa en enseñar: 1) pausa, 2) presencia, 3) sensación sentida y 4) chequear con el cuerpo, hemos ido descubriendo que enseñar a “chequear con el cuerpo” durante todos los procesos de las sesiones de Focusing individuales, así como durante todo el tiempo del taller y en la “vida diaria”, es extremadamente poderoso. Me atrevo a decir que cuando enseñamos a chequear con el cuerpo, sentidamente, está implícita la enseñanza de pausa, presencia y se abre el espacio corporal necesario para el florecimiento de la sensación sentida de manera natural y con mayor profundidad.

Chequear con el cuerpo es parecido a enseñar Pausa. Es aprender a esperar un rato tomando conciencia que ese momento es para sentir con el cuerpo la respuesta al reto que estamos enfrentando. Ese chequear con el cuerpo, trae una acción o respuesta más amplia, que incluye lo sentido y también lo intelectual o racional, pero en una proporción más precisa y más cercana respecto a lo que estamos “chequeando” en ese momento.

Entonces chequear con el cuerpo lo que me está sucediendo, o lo que está ocurriendo en mi interacción, se convierte en la forma más simple de acompañarnos en un proceso de escucha propia y de acompañar a otro a hacerlo.

EJEMPLO:

Aquí un ejemplo práctico y real con un líder comunitario, al inicio de su sesión de Escucha con Focusing. (Es una de las treinta sesiones individuales realizadas la víspera del taller en grupo.):

W: A qué te invitó el líder de la comunidad, ¿qué te dijo para que vinieras?

M: Me dijo que no era obligatorio y que si quiero aprender a escucharme a mí mismo, en una sesión de Escucha con Focusing (el pronuncia sin saberlo, Focusing).

W: ¿Quieres hacerlo?

M: SíW: Chequea bien con el cuerpo si lo quieres hacer.

M: ¿Qué es eso?!!!

W: Vamos a aprender juntos. ¿Te parece?

M: Bueno (equivalente a sí...)

W: Pregúntame: ¿Cómo me llamo?

M: ¿Cómo te llamas?

W: Me llamo William (lo hago muy rápidamente, casi automáticamente).

Ahora pregúntame ¿Cómo me llamo?, pero pídemme que “chequee con el cuerpo”, antes de responderte.

M: ¿Cómo te llamas?, pero respóndeme “chequeando con tu cuerpo”.

W: (hago “pausa”, me tomo un tiempo... y respondo) ...William.

¿Tu cómo te llamas?, pero por favor, respóndeme chequeando con tu cuerpo...

M: ...(se toma un tiempo largo..., quizá más del tiempo que yo me tomé, y entonces... responde) ... Manuel. (Cuando pedimos a alguien que chequee con su cuerpo antes de decir su nombre, surge naturalmente una sensación sentida de la totalidad de ser “Manuel”).

W: ¿Cuántos hijos tienes...?, pero ... respóndeme “chequeando con el cuerpo”...

M: ...(se toma un tiempo, como volviendo los ojos al cuerpo... y responde luego de unos 6, 7 segundos) ... cinco hijos... (Cuando pedimos a Manuel chequear con su cuerpo antes de responder, él lo hace con una pausa prolongada y de manera natural encuentra una sensación sentida de cada uno de sus hijos).

W: ¿Entonces sentiste lo que es chequear con el cuerpo? Por favor respóndeme chequeando con el cuerpo.

M: (Se toma un tiempo prolongado y dice) ... Sí...

W: Por favor, chequea con el cuerpo si ahora, ¿quieres tener tu sesión de Escucha con Focusing?

M: ...(se toma un tiempo largo... y responde) ... Sí..., sí quiero.

A partir de ahí todo lo que viene en la secuencia de una sesión individual de Escucha con Focusing se lo realiza “chequeando con el cuerpo”. El que escucha siempre sugiere “chequear con el cuerpo”, y él también chequea su cuerpo cuando acompaña. Si aprendemos a chequear por dentro, escuchándonos de una manera amorosa, entonces podremos realizar este proceso con otra persona.

PRIVILEGIAMOS LA EXPANSIÓN SIN DESCUIDAR LA FORMACIÓN TÉCNICA

Privilegiamos los cambios hacia delante que ocurren en las personas, más que la formación técnica como entrenadores, o títulos y diplomas de participación. Un indicador clave para nosotros es el de “compartir y expandir” el Focusing en la sociedad en general, por supuesto sin dejar de lado el entrenamiento técnico de Focusing necesario.

Si aplicáramos los modelos tradicionales de entrenamiento y estableciéramos los 3 o 4 niveles de formación y capacitación requeridos convencionalmente por el Instituto de Focusing, así como las formalidades establecidas, no podríamos llegar a muchas personas, quizá necesitaríamos algunas decenas de años para llegar a las 36.000 familias con las que actualmente trabajamos en otros temas de desarrollo social; por esta razón hemos tenido que crear un proceso simple, si bien fundamentado en los principios básicos de sus creadores Maestro Eugene Gendlin y Mary Hendricks.

EL INSTITUTO DE FOCUSING

Coincidimos con la visión del Dr. Eugene Gendlin y la Dra. Mary Hendricks, sobre el Instituto de Focusing y que a nosotros nos parece aplicable para cualquier institución que trabaje en el tema. Citamos dos párrafos del documento escrito por ellos durante nuestra última visita a Nueva York en mayo del 2010:

“El Instituto de Focusing habrá logrado su propósito cuando:

Una sustancial proporción de las poblaciones en todos los países, culturas y clases sociales conozcan cómo hacer Focusing por ellos mismos y/o estén involucrados en “acompañamientos” de Focusing gratuitos. De esta manera se establecerá la capacidad de otorgar significado a lo sentido, como una meta para el mundo.

El Focusing se entretaja lo suficiente con el tejido social alrededor del mundo, de tal manera que ya no se necesite ninguna organización internacional central. Así como hoy en día se hace con el alfabetismo. El Focusing sea una herramienta básica de vida deseada y enseñada a todos los niveles en todos los países. Esto ayudará a cambiar la naturaleza de las relaciones interpersonales, la estructura social y el gobierno.”

CAPTIONS:

1: Puedes escribir a William Hernández al whernand@fecd.org.ec

Para mayor información sobre el FECD visita nuestra página web: www.fecd.org.ec

2: William Hernández liderando un círculo de personas este año en Ecuador

SUPERAR TRAUMA CON MÚSICOS EN HAITÍ

Por SESKA RAMBERG, Entrenador de Focusing, Maryland, EEUU

“Cada uno de nosotros está traumatizado. Estamos llenos de miedo y ansiedad... y demasiada pérdida. Necesitamos ayuda con esto, y no hay ninguna”. David Cesar, Director de la única orquesta filarmónica de Haití y su escuela de música, estuvo hablando en Maryland después del concierto de beneficencia por el terremoto. Tan dolorosas como fueron estas palabras, se asentaron en un lugar dentro de mí que las había estado esperando.

Desde las terribles noticias del 12 de enero, había estado preguntándome interna y externamente cómo podría ir a ayudar en Haití. Dos años antes había estado en Haití por poco tiempo y había sido tocada para siempre. Como trabajadora social con formación en trauma y artes creativas, me había ofrecido como voluntaria en los campamentos en Sri Lanka después del tsunami y tenía una sensación de las necesidades y posibilidades posteriores al desastre.

Debido a que en este momento en el mundo hay tanta gente esperando una llamada para servir a otra gente y lugares con necesidades extremas y la gente no está segura cómo proceder, me gustaría compartir algo de mi historia.

Incluso después de encontrar mi ocupación en Haití, había tanto de lo que me sentía insegura. Fortalecida por los valores centrales de colaboración y de “aprender juntos en el camino” que son la base de nuestro grupo de Focusing de Bienestar Comunitario, y la fidelidad de mis compañeros de estudio en el Entrenamiento en Trauma Orientado al Focusing de Shirley Turcotte, abiertamente pedí consejo y apoyo. Los recipientes profundos de experiencia y empatía fueron vaciados libremente hacia ese pedido. Intercambiamos ideas y las desarrollamos juntos. Sobre todo me recordaron que ya tengo lo que necesito... y a permanecer dentro de mi corazón con amor y compasión.

Y eso es lo que lleve conmigo a Haití.

Incluso mencioné los nombres de las personas con las cuales contaba como aliados míos y suyos, la gente que me había dicho que estaría allí también si pudieran, y los que les enviaban sus bendiciones a través de mí. Coloqué mis brazos hacia fuera e hice un gesto donde figurativamente estarían parados, sea a un lado u otro de mí.

Y dije: “¿Está bien, tal vez ustedes no puedan ver lo altos que ellos son o como están vestidos o como están peinados, pero ustedes pueden SENTIRLOS, justo aquí a mi lado, verdad?” Y esperé hasta que pude ver en sus ojos que ellos podían sentirlos.

Yo nunca había hecho eso antes. Surgió de todo ese trabajo que habíamos realizado juntos dentro de la Comunidad de Focusing. Era una manera de anclarme y estabilizarme, y era una manera de invitar al grupo a recordar que tenemos recursos que tal vez no seamos capaces de ver, pero que siempre están disponibles para nosotros. Y que estamos rodeados de gente que nos ama y cree en quienes somos.

Cuando escuche noticias del devastador terremoto, imprimí esta imagen que me capturó durante mi visita anterior a Haití, y la pegué en mi pared, para que me guíe dentro de mi sensación de cómo puedo encontrar una forma de “estar con” la gente de Haití.

Espero que mi visión se clarifique. Le dije a mi compañero de Focusing “algo continua viniendo, aún antes del terremoto, acerca de la música. Estoy viendo caras oscuras que vienen juntas a cantar *su* música. Y en su canto, están cantando hacia adentro quiénes realmente son. De alguna manera, no estoy segura de cómo, yo tengo algo que ver con esto. Y de alguna forma... esto tiene que ver con Haití”.

A través de una iglesia del vecindario me involucro en un proyecto para recolectar instrumentos musicales donados para reemplazar aquellos perdidos por la orquesta y la escuela de música en Puerto Príncipe.

Una cosa lleva a la otra. Recibí a músicos haitianos en los Estados Unidos para un concierto de beneficencia. La siguiente noche en una reunión, la conversación se tornó hacia donde estaba la gente el 12 de enero y qué les sucedió. El director, escuchando que yo quiero ayudar **a superar el trauma (trauma relief)** y conversando sobre lo que eso implicaba, me invita a trabajar en todos los niveles de su comunidad de música, “personal senior, profesores, orquesta, coro, banda, estudiantes jóvenes en riesgo, padres, personal de limpieza, *todos*”.

Seis semanas después estoy en Haití, en la escuela de música, que había sido reubicada en una iglesia que aún permanecía levantada en el otro lado del vecindario. Mientras las lecciones se llevan a cabo en el corredor, yo realizo mi primera sesión con el agradecido personal en una pequeña oficina improvisada.

Estamos esperando la llegada de una persona más y pienso que una canción puede ser una buena idea. Con acentos Criollos, el grupo se lanza a su canción favorita: "La tormenta está pasando". Sucede que yo sé la armonía espiritual (góspel) así que nuestro primer paso en el trabajar juntos es cantar juntos. Entonces nos sentamos cómodamente satisfechos, respiramos juntos profundamente y nos **anclamos**. Nos damos cuenta que en poco tiempo nos ponemos mucho más cómodos de cómo nos habíamos estado sintiendo. La experiencia directa de cambio se muestra realmente muy disponible. Aprendo sobre lo que más les aflija y preocupa. Trabajo con los dibujos de un taller de Ann Weiser Cornell de un tiempo atrás, demostrando la diferencia entre: "Yo estoy tan...(molesta, asustada, deprimida, etc.)" y "Una parte de mí está tan....", creando un observador compasivo que tiene espacio para respirar. Ellos sonríen con el reconocimiento y apreciación de sí-es-verdad.

Construyo un área de tratamiento improvisada en la sacristía (que comparto con un ratón) para las sesiones privadas de masaje sentado y *counseling* individual. Cuando pregunto a un hombre cómo él se siente al final de una sesión, comparado a cómo entró, él dice con feliz asombro, "Es la Gloria".

Mientras tanto los ensayos de la orquesta, la banda juvenil y el coro todavía se realizan en el lugar de la catedral destruida del Patrimonio Mundial de la UNESCO. En las sesiones realizadas en las localidades utilizo el principio del Bienestar Comunitario de enseñar desde lo que la gente ya sabe, relacionando elementos de Focusing con elementos de la maestría musical. Al momento de partir, mucho ya está incorporado en los ensayos, como la pausa para afinarse a uno mismo, así como el instrumento de uno.

Trabajar a través de la barrera lingüística es una tensión pero también una ventaja. Cuando las palabras usuales no funcionan, encontramos "lo esencial" a través de nuevos canales. En grupos en movimiento nuestros cuerpos dirigen el camino. ¡Juntos Despejamos un Espacio, una necesidad obvia del post-desastre (un muchacho dijo luego: "¡Ahora me siento como el cielo... como que puedo ir a cualquier parte!"), y estos sobrevivientes del terremoto logran una sensación sentida de cómo tal vez les gustaría temblar en sus *propios* términos, o de cómo tal vez se ayudarían entre ellos, como simbólicamente realizando la acción física que ellos sienten la necesidad de completar, ya sea quitando los escombros de concreto para lo que no han tenido la fuerza de mover por sí mismos, o tiernamente levantando hasta el cielo a un amigo "quién acaba de morir el martes".

En el siguiente ensayo el conductor me dice: "¡Mira, ahora ellos tienen mucha más energía para su música! Antes simplemente tocaban sin expresión".

El grupo cantante muy fusionado entre sí, que había perdido cuatro de sus miembros, pide varias sesiones, "porque nuestros corazones están rotos". Algunos momentos son tan íntimos, tan tiernos y preciosos, que me atrevo a hablar únicamente susurrando del privilegio extraordinario de compartir este tiempo con estos jóvenes fuertes, de amplio corazón.

Sé testigo de esto. Estamos acercando nuestras sillas, las rodillas casi tocándose, de modo que podamos escuchar mejor al otro. En un lado del patio donde nos sentamos está empezando un ensayo para los instrumentos de cuerdas y de viento. En el otro, los martillos y las sierras se

acoplan con la subida y bajada de las hachas pesadas, y apenas más allá, fuera de la huella donde alguna vez estuvo la puerta, están los incesantes temblores y pitos del tráfico.

Pero aquí en nuestra pequeña reunión hay una evidente escucha e introspección.

Un hombre joven que asiste con la traducción está llevando diligentemente nuestras palabras de una a otra entre el Inglés, el Francés y el Criollo Haitiano. Cuando yo pregunto: “¿Puedes sentir cual preocupación está necesitando atención especial ahora?” Uno de los miembros de nuestro círculo dice solemnemente: “Mi madre. Ella ha estado con mucho dolor desde que su pierna se rompió cuando nuestra casa se derrumbó, y la operación salió mal. Ahora debe tener otra operación, y tengo miedo de lo que le vaya a pasar a ella. Desde que nací (y por un momento él dobla sus brazos formando una cuna), ella es la que ha cuidado de mi... toda mi vida”.

Mis brazos instintivamente reflejaron su cuna. Me sentí sosteniendo algo muy importante. “La totalidad de su vida”, le dije al interior de sus ojos tristes, y pausé para permitir que este momento se complete. Entonces miré alrededor para ver quién podría estar resonando con esto. Todos lo estaban. Nosotros estamos en Presencia, y también lo están todas las madres.

Doy vuelta hacia el primer hombre joven y pregunto: “¿Cómo se sentiría sostener y apoyar a tu madre en tus brazos de la manera que ella te sostuvo cuando tú fuiste un bebé?” Unos momentos después, no uno sino seis hombres jóvenes están inclinándose hacia sus piernas, cuidadosamente sosteniendo y acunando a sus madres... de la misma forma que sus madres los habían sostenido y acunado.

Estamos llegando hacia algo en el corazón de este terremoto, pensé para mí misma. “¿Sí y cuando se sienta bien, puedes tu gentilmente poner a tu madre en un lugar donde ella se sienta completamente comfortable?” Parece que todos conocen exactamente donde es eso.

“¿Y mira como se sentiría poner en tu cuna ese miedo y preocupación que has tenido por tu madre, y gentilmente acunar eso?” Nadie levanta su mirada. Están acompañando muy de cerca.

Mientras se sientan acunando lentamente, de un lado a otro, siento una bienvenida profunda. Hasta que... juntos como uno... el acunar llega a un descanso.

Cada uno de nosotros simplemente se está sentando allí, como la mujer sentada en la pintura al principio de esta historia. Estando con... apenas... muy quietamente y con aceptación, estando con.

En mi último día, observo materializarse mi otra visión orientadora. Los cantantes de caras oscuras, colocándose erguidos en su propia tierra santa, está cantando sus vidas hacia adelante.

CAPTIONS:

- 1: El artista Haitiano que pinto la obra es anónimo: Alguien acostado sobre una sábana blanca en un cuarto sencillo y oscuro. Una mujer se sienta cerca, quieta y atenta.
- 2: Seska Ramberg con unos estudiantes cargando los instrumentos para enviar a Haití.
- 3: Un estudiante de violonchelo de nueve años con su profesor.
- 4: La Catedral de Santa Trinidad, luego del terremoto.
- 5&6: Arriba: los músicos se sientan a ensayar al lado de un escombros; y a la derecha, el primer grupo en movimiento reunido
- 7: “¿Y te puedes quedar con eso, solamente respira suavemente con eso... justo ahí?”

- 8: El coro se prepara para cantar al lado de los escombros.
9: Seska Ramberg da la bienvenida para ser contactada al: seska@thegreatriver.us

Leratong – “El sitio del Amor”

Focusing en un Hospicio de Sudáfrica

Por Catherine Johnson, Entrenadora de Focusing, Ciudad del Cabo, Sudáfrica [Resumido—La versión completa se encuentra en la página web del Instituto de Focusing bajo “Medicina”]

Catherine Johnson está sentada segunda desde la izquierda en la fila media.

Antecedentes del Programa

El hospicio Leratong esta ubicado en Atteridgeville, Sudáfrica, donde la población de más de 500.000 habitantes vive mayoritariamente en asentamientos informales que se están expandiendo, sin agua potable o electricidad. El fundador y director de Leratong, Padre Kieran Kreagh, un padre Católico, es una persona que “hace que las cosas sucedan”. Recaudó fondos en el 2004 para comprar el terreno y establecer su propio hospicio. Su solicitud para el entrenamiento de Focusing para su personal resultó ser un apoyo esencial en todas las partes del programa.

El Hospicio Leratong provee a sus pacientes con habitaciones, tratamientos médicos y servicios psicológicos, y colabora conjuntamente con el municipio con otros servicios de atención y cuidado ubicados en las casas de los pacientes. Leratong también ofrece cuidado paliativo (incluyendo *counseling*) para las familias de los pacientes. Sus empleados no reciben salarios, pero se trabaja voluntariamente con un pequeño estipendio.

Leratong opera desde un “modelo holístico” “centrado en el paciente”. Todos los miembros del personal están entrenados en *counseling*, con la mentalidad de que un paciente puede sentirse más cómodo confiando en una persona que no es oficialmente un *counselor*. Nuestro curso de entrenamiento de Focusing se llevo a cabo con un grupo diverso de 12 personas: enfermeras, *counselors* y personas que cuidan a enfermos, administración y personal auxiliar.

Preparación del Entrenamiento

Diseñé un programa de dos partes, cada parte consiste de dos días de entrenamiento intensivo con un descanso de tres semanas para la práctica e integración, finalizando con un día de seguimiento para supervisión y resolución de dificultades. La parte uno, a inicios de Julio del 2010, fue la base del entrenamiento, y su prioridad fue Focusing con una práctica personal para auto-cuidado y apoyo de grupo.

Con el apoyo de mi asistente de entrenamiento, Pat Oliver, enseñé los conceptos básicos de Focusing (sensación sentida, la actitud de Focusing y la escucha), y trabajamos con el grupo en establecer *Partnerships* de Focusing como un medio de aprendizaje y de práctica de estos conceptos en el ínterin de las tres semanas.

La segunda parte, a inicios de agosto del 2010, se focalizó en apoyar a los participantes en situaciones difíciles de *counseling*. Utilizando el *role playing* se introdujo lo básico para brindar un método de Focusing para *counseling* y enfermería. Pat y yo tuvimos en mente que el grupo había participado en 40 horas de entrenamiento de *counseling* hace algún tiempo y que habían tenido años de experiencia trabajando con los pacientes. Queríamos presentar Focusing como un

recurso más completo que apoye y extienda lo que ya sabían y como trabajaban, en vez de un método que reemplace sus procedimientos actuales y conocimiento acumulado.

Debajo describo algunos temas con algunos comentarios de los participantes. Para aquellos que están interesados en el reporte final, el enlace directo es: <http://www.focusing.org/leratong>

Temas de Lenguaje

Desde el primer día, invitamos a los participantes a poner palabras de la sensación sentida en su lenguaje de origen mientras hablaban, realizaban Focusing y conversaban. También se les animaba a formar parejas en el lenguaje en que se sientan más cómodos, que resulto en una gran variedad.

Visitando cada pareja mientras participaban en su primer intercambio de Focusing, nos encontramos observando Focusing en el lenguaje SeSotho (SeSotho es el lenguaje predominante de la región), tratando de mirar debajo de un lenguaje que no hablábamos ni entendíamos, para lograr sentir si Focusing estaba ocurriendo. Más aún, notamos que ellos estaban contando historias, sacando emociones, desacelerando el ritmo, pausando y/o chequeando por dentro por medio de gestos dirigidos hacia la parte media del cuerpo. Nos dimos cuenta que teníamos que confiar en que los participantes iban a encontrar su propia manera de adentrarse al Focusing, en su propio ritmo, como en todos los otros talleres que habíamos hecho.

Beneficios del Primer Taller

En el primer día preguntamos: “¿Cuál es la parte más difícil de su trabajo en Leratong?” y surgió un tema claro. Ellos hablaron del estrés al intentar dar lo mejor de sí en el trabajo, considerando que además se sentían agotados por las expectativas de sus familias de solucionar problemas, como dificultades financieras, enfermedades físicas y mentales, y conflictos matrimoniales.

Los participantes también resaltaron la presión que sentían de cuidar a personas que están muriendo y apoyar a las familias de estos pacientes. El grupo reportó un rango de respuestas emocionales intensas que surgieron dentro de ellos mientras trabajaban con los pacientes, incluyendo el fracaso, impotencia, miedo de que sus propios hijos adolescentes mueran jóvenes, y el dolor cuando mueren los pacientes.

Lo que surgió cuando pedimos retroalimentación durante los primeros dos días fue valorizar el aprendizaje de Despejar un Espacio, el alivio de sobrecargas que se comparten, y el gran apoyo que sintieron cuando realizaron Focusing con sus primeros compañeros.

Uno de los hombres dijo: “Usualmente guardo mis problemas dentro de mí—no hablo sobre lo que me molesta. Pero encontré que puedo compartir lo que estoy sintiendo, solamente compartiendo la sensación sentida, y no los detalles de la historia, y eso realmente me ayudó para sentirme aliviado”.

Una de los “gogos” (un término respetuoso para mujeres ancianas) habló en voz lenta y resonante acerca de su experiencia al Despejar un Espacio: “Fue como desempacar una maleta de problemas. Desde que me casé me empezaron a suceder cosas—y las empaqué. Sentía un gran peso por todas esas cosas; pero desempacarlas me permitió ponerlas fuera de mí, en un recipiente. Tuve la sensación de algo amable, compasivo encima mío (ella hace un gesto con su mano sobre su cabeza), como una ducha de agua brillante”.

Refiriéndose a su mes de practica de Focusing *Partnership*, alguien más comento: “Encontré paz en varios temas que tenía pendientes desde hace mucho tiempo,” y dijo: “Hace dos días, la

tormenta [emocional] regresó. Yo sé que no puedo detener esta dura tormenta—solo Dios puede ayudar con eso—pero Focusing me ha mostrado como puedo ser afectuosa conmigo misma mientras me encuentro en la tormenta”.

Otra participante dijo, con una gran sonrisa: “Me di cuenta de que esta sensación sentida siempre ha estado ahí conmigo. Mi cuerpo me ha estado diciendo cosas todos estos años, pero no sabía que eran importantes”. Ella utilizó una frase SeSotho acerca de una fuente de agua en la naturaleza para ilustrar aquello. Y finalizó diciendo: “Tengo una fuente dentro de mí. Me dice a donde ir en mi vida”.

Retos del Segundo Taller

Un comentario cerca al cierre del primer taller se refirió a la segunda mitad del mismo: “Este es un curso de desarrollo personal; lo que realmente necesito es una manera para trabajar con mis pacientes”. Este comentario marcó el segundo taller de dos días, que cubrió lo básico de brindar Focusing en el *counseling* y enfermería.

En la tarde del primer día, una de las enfermeras se mostro perpleja. “¿Supuestamente debo enseñar a mis clientes cómo hacer Focusing? Porque si es así... no creo que pueda hacerlo”. Como Entrenadora de Focusing yo estaba contenta de escuchar esta pregunta. Me permitió indicar algo fundamental que aprendí de mi maestro en mis primeros días utilizando Focusing como terapeuta. Aprendí que Focusing es algo que el *counselor* necesita hacer y no el cliente. Como *counselor*, yo puedo personificar la Actitud de Focusing hacia mí mismo y hacia mi cliente. La cliente no tiene que saber nada sobre eso; ella va a sentirlo. Ella sentirá como es eso en su interior cuando yo mantenga esa actitud en mi relación con ella y con las partes de ella con las cuales posiblemente no se relaciona bien por sí misma.

Hablamos sobre esta diferencia con el grupo, y varias personas expresaron alivio. El día siguiente, al chequear con el grupo parecían haber dado un paso hacia adelante en lo que refiere a su entendimiento de Focusing y su lugar en el *counseling*. Algunas personas expresaron que al leer el segundo manual se les hizo más claro. Sin embargo, uno de los miembros senior del personal no se sentía satisfecho. “No puedo ver que Focusing sea diferente del *counseling*. Es lo mismo: no aconsejas, solamente guías al paciente hacia el resultado”.

Presenté este comentario al grupo, y varias personas no estuvieron de acuerdo. Compartieron lo que Focusing había traído a su *counseling* hasta ahora. Uno de los hombres relató un incidente que surgió con una paciente que negaba su estado de VIH. Practicando la Actitud de Focusing hacia ella y hacia él mismo “me ayudó a tomar la ruta (hacia un segundo examen) con ella. A pesar de que me sentía seguro de que ella sabía que era VIH positivo. Simplemente no estaba aún preparada para saberlo”. Otro *counselor* resaltó que con Focusing él había logrado sentir lo que estaba debajo su propio enojo hacia un amigo y encontró lo que realmente le estaba molestando sobre su relación.

Al final de esta sesión, una persona resumió lo que yo estaba esperando expresar. “Sí, ahora me siento feliz de tener claro que Focusing no es lo mismo que el *counseling*, pero que el *counseling* es algo que puedes hacer de una manera Focusing”.

Al cierre del segundo taller estaba claro que los participantes aún se sentían indecisos e inciertos en sus primeros pasos de llevar el planteamiento de Focusing a su trabajo. Algunos expresaron la necesidad de más práctica personal antes de sentirse capaces de hacerlo. Nuevamente me sentí consciente de los compromisos que nosotros los entrenadores de Focusing tenemos en respuesta a situaciones de trabajo en las que el tiempo es corto y el presupuesto ha sido meticulosamente

ajustado para que el programa sea posible. Muchas veces hay presión para moverse muy rápido, para dar a los miembros del personal “algo que podríamos utilizar con nuestros pacientes”, cuando lo que se necesita es tiempo para una práctica personal y de integración, para asentar una base firme de Focusing antes de aplicarlo con otros. Cerré el último día con un ligero e incómodo conocimiento de que el grupo de Leratong necesitaba un mayor apoyo con Focusing que sea constante para que este programa realmente sea exitoso.

Reflejando el entrenamiento de Leratong, recuerdo que como entrenadores y terapistas decimos a la gente que el proceso de cambio no se acaba cuando termina el entrenamiento. Éste continúa para ser vivido hacia adelante en sueños, cada nuevo día, en nuestra próxima interacción con alguien. Recordar esto me ayuda a cerrar este proceso con Leratong, sin saber si voy a trabajar allá de nuevo, pero sintiéndome privilegiada por haber podido hacerlo.