

Enviado por Mary Hendricks el 10 de julio de 2012 a los Coordinadores del Instituto de Focusing:

Queridos Coordinadores:

Debajo están algunas páginas que pretenden explicar el Proyecto de la Alfabetización de la Sensación Sentida. Además, para invitarles a participar en la forma que sea adecuada para cada uno.

Junio 2012

ALFABETIZACION DE LA SENSACION SENTIDA

Mary H. G.

Nuestra Declaración de Visión dice que nuestro objetivo es llevar el Focusing hacia todo el mundo, o a una "proporción substancial de la población de todos los países, culturas y clases sociales".

Estamos todavía lejos de esta visión, aunque bien encaminados.

Hemos dado pasos sólidos para la creación de un movimiento de Terapia Orientada al Focusing, estableciendo la "FOT", la cual se está enseñando por todo el mundo. Puesto que Gene es un filósofo y decidió aplicar su filosofía y su *Experienciar y la Creación del Significado* a la psicología, el principal desarrollo de Focusing ha sido en la psicoterapia. La mayoría de los instructores de Focusing son psicoterapeutas. Pero los clientes de terapia no son una "porción substancial" de la población de todos los países, culturas y clases sociales.

Muchas veces nos hemos preguntado, por qué será que luego de aprender Focusing, la gente frecuentemente hace esta pregunta:

"¿Por qué no he escuchado sobre esto antes?"

Una razón es que el Focusing se queda en el consultorio cuando se cierran las puertas. Las sesiones son uno a uno y son confidenciales. En la terapia, el Focusing no puede ser visto por nadie más. El Focusing no ha sido muy visible. Hemos trabajado mucho con el "*Changes model*" (modelo de Cambios), el "*modelo en Parejas*" y el Bienestar Comunitario, que sí proveen visibilidad, sin embargo la psicoterapia ha sido nuestro canal principal.

Otra razón por la que el Focusing no es mejor conocido, es que toma algún tiempo aprender. Para convertirse en entrenador típicamente toma algunos años.

Una tercera razón es que Focusing no se puede describir en palabras y conceptos. Cuando la gente pregunta "¿Que es Focusing?", a la mayoría de nosotros se nos traba la lengua, o contamos acerca de los beneficios. Contamos como el cuerpo contiene las situaciones, pero las personas que no atienden con su cuerpo, usualmente no lo entienden. Por ello nuestra gente tiende a no hablar acerca de Focusing. Ellos no hablan acerca de eso en todos sus grupos y organizaciones ni con nadie con quien viven y trabajan.

Hemos tenido relaciones muy estrechas y compartido entrenadores con otros grupos que enseñan nuevos descubrimientos experienciales como la "Comunicación No Violenta", la "Facilitación Dinámica", y otros. Muchas personas de Focusing han desarrollado combinaciones muy efectivas porque suman el uno al otro.

Uno aprende esto con su cuerpo. Al aprender cualquiera de ellos, mejora como haremos los próximos que aprendamos. Y el Focusing mejora mucho a todos los otros. Pero la mayoría de personas lo encuentran imposible comunicar acerca de Focusing en otros grupos, entonces estas combinaciones han sido limitadas hasta ahora.

Por estas razones, la limitación a terapia, el aprendizaje lento y la dificultad para hablar de Focusing, ha sido difícil lanzar un movimiento mundial en la escala de una "proporción sustancial" de todas las poblaciones.

Ahora pensamos que un nuevo enfoque se ha desarrollado, el cual puede hacer más posible una iniciativa mundial.

La pausa:

De mi "Pausa Revolucionaria" (disponible en la página web), William Hernández ha desarrollado una manera de enseñar la pausa. Esto no incluye todo el proceso de Focusing, pero comienza enseñando al cuerpo directamente. El cuerpo tiene acceso a la sensación sentida inmediatamente.

Sus talleres de tres horas se llevan a cabo tanto en provincias rurales como en las ciudades. Los talleres incluyen actividades interactivas simples y contacto visual. Cuando los entrenadores regresan un mes después, mucha gente de la comunidad ya está practicando la pausa. Funcionarios de otras provincias acuden a Quito a solicitar talleres.

Parte de nuestro entusiasmo acerca de esto es porque al enseñar la pausa toma un corto tiempo tomar conciencia de la sensación sentida. Y cuando uno pausa, el silencio es visible para todo el mundo, y se vuelve contagioso como bostezar. No hay explicaciones ni descripciones. Uno puede comunicarlo solo al hacerlo. Es simple, pero profundo. Entonces esto puede realmente posibilitarnos la diseminación de la sensación sentida a todo el mundo.

Colaboración con el FECD:

El FECD es una corporación para el desarrollo en Ecuador. William Hernández es el Director Ejecutivo. Adicionalmente es un coordinador de Focusing. Gene y yo hemos estado reuniéndonos semanalmente con William durante un año, para idear una colaboración. El FECD proveerá fondos para una iniciativa mundial.

Los coordinadores o entrenadores de Focusing que estén especialmente interesados podrán ser invitados a Ecuador a observar los talleres allá. El FECD además enviará instructores a cualquiera de nosotros que desee organizar dos o tres talleres de 10 a 15 personas. Todos los participantes necesitan ser nuevos al Focusing. Sabemos que esta manera funciona con nuevos, pero al momento no estamos seguros que funcione tan directamente con personas que han tenido nuestro entrenamiento más verbal. No habría ningún costo para los participantes.

Estamos siempre buscando formas para llevar el Focusing a una infraestructura existente como un sistema escolar, para que pueda ser aplicado por todo el mundo en ese sistema. Por ejemplo, en Argentina la Unión Nacional de Maestros ha publicado un libro, y actualmente están publicando un segundo libro que consiste en reportes de profesores usando Focusing en sus clases. Ahora somos nosotros mismos una infraestructura a nivel mundial. Tenemos cientos de entrenadores en 49 países. Podemos rápidamente llevar información desde un país a otro.

Queremos invitarles a unirse a nosotros en este experimento social y a participar en plasmar la iniciativa mundial en esta línea y otras. Por supuesto ustedes podrán modelar su uso de acuerdo a su manera particular de enseñar.

Alfabetización de la Sensación Sentida:

Estamos todos de acuerdo en que el Focusing es un proceso natural. Es una capacidad de cada ser humano. Haciendo una analogía con leer y escribir, el Focusing es algo en lo que todo el mundo debería estar habilitado para descubrir y desarrollar. Al verlo como "alfabetización", coloca al Focusing en el nivel más elemental. Es algo que todo el mundo puede tener naturalmente.

Al ser un proceso natural, el Focusing no debería requerir dinero para que la gente pueda aprenderlo. El demandar dinero de ellos sería algo como las corporaciones vendiendo a la gente su propia agua. Podemos ofrecer un taller de tres horas sin costo para los participantes, porque estamos financiados por el Proyecto. La enseñanza de Focusing y la terapia de Focusing se realizan en base a honorarios.

Enseñar Focusing no debería requerir de expertos. La gente puede compartir a otros el pausar para obtener una sensación sentida. Puede ser duro para aquellos de nosotros que somos terapeutas el reconocer que el Focusing realmente no es primordialmente una práctica de salud mental. Algo universal como la alfabetización, se siente diferente en el cuerpo. Lo experimentamos como algo basado en esta función humana universal más amplia. Leer y escribir son universales. Nos tomó un siglo desde los primeros esfuerzos de la alfabetización en alcanzar a la mayoría de gente y eso todavía no está completo. Entonces estamos dando pequeños pasos en una esfera mucho más amplia.

Con el término "Alfabetización de la Sensación Sentida" estamos lanzando una Iniciativa Mundial de Alfabetización de la Sensación Sentida.

Si esta visión es emocionante para ti, por favor envía un e-mail para que podamos descubrir juntos como quisieras participar.

Por favor contáctate conmigo al: mhgendlin@focusing.org o William al: whernand@fecd.org.ec

Saludos afectuosos,

Mary