

El Focusing está vivo y en buen estado en la Escuela Pública 161 de Harlem:

Una visita a Jan Rudd, por Dionis Griffin, Focusing Trainer, Carolina del Norte, USA

Hace 9 años Jan Rudd fue contratada como profesora de arte en una escuela pública de Harlem, cuya administración apoya totalmente el arte para educar a los niños holísticamente. Cuando partió sus clases de teatro en el 2002, comenzó a utilizar ejercicios para extender la imaginación de los niños, pidiéndoles que fueran un gigante, un perro o un ratón. Esto llevó al Focusing, haciendo preguntas como “¿Cómo se siente tu cuerpo?” y “¿En qué parte del cuerpo sientes eso?”. Una niña dijo que quería ser un cocker spaniel porque se imaginó desfilando en una competencia de perros, guiada por su dueña, cosa que la hacía sentirse cuidada. Otro niño dijo que le gustaría ser un pitbull, porque quería ser rico.



Hace algunos años, luego de que Jan Rudd recibiera el certificado de “entrenadora de Focusing” del Focusing, se acercó a la administración de la escuela con la petición de impartir Focusing casi como un programa de estudios independiente. La administración le dio luz verde, ya que ella se había ganado su confianza.

¿Cómo se ve el programa ahora en la actualidad? Como directora del Programa de Artes, Jan encuentra su día ocupado, en parte, por detalles de administración, pero disfruta enormemente de sesiones individuales con alumnos o enseñando Focusing a clases completas, cuando es invitada por otros docentes. Del total de 900 alumnos de la escuela, 100 han tenido una experiencia vívida de Focusing.

Fui invitada a asistir a una clase de quinto básico que Jan estaba dictando. No obstante, llegué antes para que así me invitaran a presenciar una clase de música de primero básico. La profesora, que no era una Focusing Trainer, había ubicado a los 20 niños o más cruzados de piernas sobre un colorido felpudo y cantaron al ritmo de su

guitarra y participaron de un baile folclórico. Gran parte de su tiempo se utilizó para sermonearlos para que no hablaran fuera de turno y para que no se tocaran (cosa difícil con 20 alumnos apretados en un felpudo). Al parecer estaban más revoltosos que de costumbre. Uno de los niños se sentó al costado, negándose a participar, dos o tres fueron hoscos y lentos para responder, algunos fueron un tanto atrevidos, en relación a lo que uno esperaría de niños de primero básico.

Yo pensaba: “¿No es acaso difícil, sino imposible, controlar a 20 niños durante una hora?”. Era un contraste no menor en relación a la clase de Focusing del quinto básico. Jan eligió ignorar las interrupciones de los alumnos cuando hablaban fuera de su turno o la campana del término de clases (respondió la profesora). Se dijo a los niños que no necesitaban participar y que se les permitía salir de la clase para ir al baño o comprar una bebida (presumiblemente con permiso del profesor). Una distracción que Jan no pasó por alto fue entre dos niños que no paraban de hablar y reírse entre ellos. Primero, ella recordó amablemente a los niños que necesitaban mostrar respeto por otros. Luego les preguntó si necesitaban cambiarse de puesto o si podían controlarse. Me di cuenta que los estaba motivando a corregir su propia conducta. Para finalizar les preguntó nuevamente si es que deseaban separarse. Aparentemente, otra compañera de la misma mesa había tenido suficiente. Se fue a sentar a otro lado y, por alguna razón, esto solucionó el problema.

El método utilizado en ambas clases para controlar la interrupción fue cambiar a los alumnos de lugar. A los de primero básico se les dijo cuándo y dónde moverse. A los de quinto básico se les permitió decidir por sí mismos, y de hecho se levantaron y se cambiaron en distintos momentos.

¿Cuánta experiencia de Focusing habían tenido estos niños a estas alturas? Alrededor de 8 niños habían trabajado con Jan en una sesión uno-a-uno, al menos 10 habían trabajado con Jan en un grupo, pero por lo menos 8 nunca habían tenido este tipo de experiencia. El pasado étnico de los niños era mitad Hispánico y Afro americano. Las necesidades emocionales de algunos eran enormes. A Jan se le asignó un espacio de tiempo de 2 horas y media. Sus instrucciones destacaban 3 actividades principales: primero un relajante ejercicio de conciencia del cuerpo, que incluía despejar el espacio, luego una instancia para compartir, donde cada uno de los 20 alumnos tenía la oportunidad para describir lo que había imaginado y, finalmente, un momento para dibujar y pintar aquello que habían sentido en su interior.

Para el ejercicio de conciencia del cuerpo, Jan le pidió a los alumnos que despejaran sus escritorios y que se sintieran cómodos. Algunos pusieron su cara sobre el pupitre, otros miraron hacia el vacío. Luego apagó las luces y comenzó su taller. “Perciban cómo se siente dejar que la silla les de apoyo...no tienen que hacer nada...muchos les dice qué hacer durante todo el día... esta vez ni siquiera tienen que participar si no lo desean”.

Un observador que mire alrededor de la sala podría sentir que algunos niños estaban durmiendo; otros, que mirando hacia el vacío, parecían aburridos. Pero Jan, con una sincronización entrenada, experta, dejaba que transcurriera el tiempo entre sus instrucciones y la obediencia de los niños. Ella parecía tener completa fe acerca de que algo estaba ocurriendo en el interior de ellos.

“Ahora imaginen un color en el espacio interior... un color que es agradable para ustedes... dejen que sea exactamente lo que su cuerpo necesita... imaginen que llena sus pies, sus piernas... su espalda. Ahora, lleven algún problema o preocupación de vuelta a su cuerpo. ¿Cómo se siente? ¿Tal vez una imagen calce con eso?, ¿una textura? Puede ser que el color cambie.

Luego, los niños comparten qué color habían “visto”. Un joven dijo que el azul había cambiado a gris al recordar la muerte de su abuelo. Éste era el color preferido de su abuelo. Fue “bueno estar con eso”. Tal vez inspirados por el recuerdo de este joven, muchos de los jóvenes hablaron sobre las muertes en sus familias. “Vi una flor en la tumba de mi tío, el lirio estaba vivo”. Si un observador mirara la sala, podría descubrir algunas sonrisas afectadas o risas y podría preguntarse si algunos niños estaban del completamente “allí”. Pero Jan continuaba, imperturbable, a menudo reflejando lo que los niños habían dicho, agregando algo, ¿Cómo se siente estar con eso?, ¿Puedes estar con eso en tu cuerpo? Ella quería que todos tuvieran su turno. “¿Hay alguien que no haya dicho nada aún?” Compartir todo esto tomó más de media hora y los niños estaban cada vez más inquietos.

Jan le pidió a los niños que nombraran algunos de los sentimientos que había escrito en la pizarra. “¿Es *peligroso* un sentimiento? Tal vez no. ¿Emocionado? Sí. ¿Deprimido? Bueno, todos hemos sentido algo de ello y puede doler” Finalmente, se entregaron lápices de colores y papel. Cinco minutos más tarde la mayoría de las hojas estaban aún en blanco. ¿Estaban ellos entendiendo? ¿Acaso dibujarían? “Utilicen lápices de colores”, dijo Jan, “Queremos color. Pero muchos de los niños comenzaron con lápiz de mina. Un niño sólo escribió su nombre con letras abombadas. Otro pintó una pequeña niña jugando con el típico pasto verde y sol amarillo. Un tercero se dibujó a sí mismo con la cabeza sobre el escritorio, con nubes de pensamiento flotando de sí, pensando en sí mismo haciendo patinaje. Estos dibujos parecían agradables, pero sobre lo que uno podría esperar de niños que tienen una agenda medianamente agradable.

Luego había un pequeño niño que había visto estrellas durante su tiempo de silencio; estas significaron algo sorprendente y emocionante para él. Su dibujo capturaba parte de esa emoción. “Hay un círculo aquí abriéndose a algo”.

Otro dibujó su espacio seguro. Sobre los árboles y un dibujo de sí mismo había un arco azul, protegiéndolo. “Este es un lugar seguro en mi imaginación”, dijo.

Una pequeña niña dibujó la tumba de su tío y una gran cantidad de un soleado pasto verde. “Él me está protegiendo”, dijo, “pero siento pena de que haya muerto”.

Uno, que había experimentado rojo y negro y el sentimiento de odio y venganza, dibujó un poderoso dibujo con gruesas líneas negras bordeando un corazón rojo. Otro dibujó una pelota amarilla en un sereno fondo azul, pero cubierto con una red de líneas ondulantes en color rojo. Ella escribió “corazón roto”. Y luego agregó dos pesadas piedras negras a cada lado, ejerciendo presión en ella, y dos lágrimas negras cayendo. Se trataba efectivamente de un dibujo desolador.

“Se siente bien el poner esto en un papel”, fue un comentario, ojalá haciendo eco de los sentimientos del grupo. Otro me dijo “Puedo pintar mejor que esto, pero estoy dibujando sentimientos”. Las dos horas habían finalizado y ya no había tiempo para que ellos compartieran sus dibujos con el resto de la clase. Pero Jan había dado vueltas por la clase durante la última media hora, hablando particularmente con aquellos que tenían problemas más profundos. Todos habían dibujado algo, incluyendo el pequeño niño que se había sentado en silencio frente a su hoja en blanco durante la mayor parte de la clase. Algunos terminaron antes y sacaron un libro para leer, algo que la profesora debe haber establecido como comportamiento normal dentro de la sala.

“Se pueden llevar el dibujo a casa, o yo puedo guardarla en su carpeta”, dijo Jan. El dibujo del corazón roto se quedó en el colegio.

“Es sorprendente lo mucho que comparten los niños, cuando escuchas lo que dicen” me dijo Jan. “Una niña se portaba mal en la escuela, mostraba un comportamiento difícil. Cuando la escuché con un estilo Focusing, descubrí por qué. Algunos de estos niños llevan a cuestas un gran peso”. Concentrarse en el interior fortalece su habilidad de llevar tal carga. “Una niña de cuarto básico comenzó a escribir gran poesía. Cuando le preguntaron por qué lo hacía, ella dijo “me concentro en mi interior y luego escribo las imágenes y sentimientos que vienen a mí”. Algunos meses después dejó de escribir poemas “Ya no necesito sacarlo de mí”, explicó. El problema en su hogar se había resuelto.

Los niños son bastante sorprendentes. El espacio entre su mente consciente e inconsciente es pequeño por lo que son capaces de acceder a imágenes, recuerdos o distintos espacios seguros de manera mucho más rápida que los adultos. Cuando se les preguntó a los niños cómo los había ayudado el Focusing, muchos de ellos dijeron que les ayudó con la agresión, como por ejemplo cuando estaban a punto de pegarle a hermanas o hermanos más chicos, fueron capaces de llevar su enojo a su lugar seguro. Uno de los niños dijo que cuando vio a su hermano mayor pegándole al más pequeño, fue capaz de entrar en su propio cuerpo gracias a la experiencia del Focusing y sentir cómo era y hablarle a su hermano mayor, en vez de sólo pegarle. Esto fue más eficaz

en detener a su hermano mayor en seguir pegando. Otro niño dijo que estaba muy triste y que fue a Focusing, donde podían crecerle alas y volar a su “lugar feliz” en la playa. Una niña dijo que alcanzaba el estado de Focusing y se mantenía así toda la noche.

Los planes futuros de Jan incluyen comenzar este año un Club de Focusing con estudiantes que son Focusing Trainers experimentados y las dos profesoras que desean implementar la actitud Focusing en sus clases. Ella anticipa que estos estudiantes y profesores alcanzarán la competencia como compañeros de Focusing. Entonces para el docente estaría disponible durante la semana el centrarse en quién lo necesite, por lo que se multiplicaría la capacidad de cada maestro para concentrarse en cada estudiante.

Mi clase con niños preescolares

Por Laura Bavalics, *Focusing Trainer, Hungría*

En el invierno de 2009, mientras vivía en Chicago, Estados Unidos, planeé un proyecto preescolar para enseñarle Focusing a los niños y de esta manera enseñarle Focusing a los profesores. Pero llegar a un preescolar con una idea tal no era tan simple como pensaba.

De cuatro profesores de un preescolar en Chicago, sólo una docente apoyó la idea y acogió el Focusing en su clase. Ella comentó que era bueno que tuviera mi modo silencioso ¡Porque pensaba que era todo lo contrario! Visité su clase de niños de 11 a 14 años una vez a la semana durante un mes, quedándome alrededor de media hora cada vez.

Otra clase, con niños de tres años que logré visitarla sólo una vez, la profesora dijo: “El Focusing no se ajusta a estos niños, ellos no se concentran”. Ella pensaba que el Focusing significaba concentrarse, sentarse en silencio y responder mis preguntas.

Me gustaría compartir con ustedes las cuatro sesiones en esta clase en particular. Comenzaba cada clase con una pequeña actividad introductoria, haciendo que los niños se tocaran las puntas de sus pies, cabeza, nariz, etc..., para que luego se sentaran en su lugar seguro. Yo siempre tenía conmigo una “bolsa mágica” para crear interés. La profesora participaba con ellos, esa fue una de mis peticiones desde el inicio. Finalmente, mi hija de 4 años de edad fue conmigo, ella está familiarizada con los ejercicios y fue un cómodo modelo para el resto de los niños.

PRIMERA SESIÓN

Objetivos Crear un ejemplo de cómo los niños pueden expresar sus sentimientos a través del dibujo para crear un lugar seguro y acogedor, donde puedan poner atención a su espacio interior para crear un espacio seguro donde puedan hablar sobre su imagen.



Actividad

Recibir a los niños

Hablar sobre nuestros sentimientos y cómo sentimos distintas cosas en nuestro cuerpo

Pasar la hora del cuento con el libro "Mi muy colorido día"

Invitar a los niños a dibujar. "¿De qué color es tu día?"

Entrevista con los niños que quieran hablar sobre sus dibujos

Pensamientos después de la clase

Los niños estaban curiosos y motivados para dibujar.

Los niños sin mucho vocabulario igual fueron capaces de expresarse.

Los niños estaban emocionados de mostrar y hablar sobre sus dibujos.

Luego de mis instrucciones, la profesora dijo "La profesora Laura les pidió que pensarán sobre qué color era su día". Luego yo dije, "Tal vez podría ayudar el poner una mano en el estómago, tomar una respiración profunda y sentir qué tipo de color es su día".

Varios niños dibujaron una casa o un caballo, como lo que dibujan para el colegio. Es por esto que es importante explicar que este dibujo es diferente porque viene de los sentimientos. Podría ser cualquier cosa.

A la hora de compartir, algunos niños fueron capaces de hablar sobre el color de su día. Otros dijeron "es una casa". Aquí es donde escuchar y reflejar son importantes. Yo podría decir: "Hmm, hmm es una casa. Tal vez esta casa es importante para ti. ¿Hay un lugar para esta casa dentro de ti? ¿Tal vez exista en alguna parte del cuerpo un lugar donde se sienta esa casa? (esto mientras se hace un movimiento de lenta caricia frente al cuerpo del niño sin tocarlo)

El tiempo para compartir en círculo no funcionó bien del todo, porque todos los niños querían hablar a la vez. Sería mejor para mí sentarme en un rincón e invitar a un niño a la vez, para poder preguntar: "¿En qué parte de tu cuerpo sientes eso?"

SEGUNDA SESIÓN

Objetivo: Jugar un juego fácil de tocar, mirar y oler e interactuar con los niños en el modo Focusing.

Compartir un ejemplo de cómo el Focusing puede convertirse en un proceso y cómo una Sensación Sentida puede abrirse en algo, como un sentimiento corporal, una imagen, un recuerdo.

Crear y dar la bienvenida al "lugar seguro" interno, donde ellos pueden prestar atención a sí mismos y expresar sus sentimientos.

Actividad

Centrar nuestra atención en nuestros cuerpos. Poner atención a cómo es y encontrar un lugar seguro y cálido en el interior.

Jugar el juego "Qué es lo que el cuerpo nos dice" (tocar, mirar y oler). Nosotros ocupamos canela para oler, una concha para tocar y una pintura de Chagall para mirar.

Pensamientos después de la clase

Los niños estaban interesados y curiosos.

Los niños fueron parte activa del juego.

Algunas de las respuestas: "¡Ay, me pegué en la mano!", "No me duele", una niñita habló sobre cómo el olor de la canela evocaba el recuerdo de su papá trayéndole galletas. Ella se emocionó, mientras se tomaba el tiempo para unir la sensación y el recuerdo.

Descubrí que esta clase fue un claro ejemplo de cómo los niños pequeños pueden compartir con nosotros sus momentos de Focusing y la cercanía que tienen con este proceso.

El tiempo de compartir funcionó mejor en esta clase, ya que la actividad fue más interactiva y los niños estaban interesados en escuchar las reacciones de los demás.

Cuando utilizaba una voz más tranquila, los niños se ponían más tranquilos.

Distintas cosas eran importantes para distintos niños, pero el sentido del olfato concitó el interés de todos.

TERCERA SESIÓN

Objetivo: Introducir el “Ascensor” para invitar a los niños a compartir sus sentimientos y sus sensaciones sentidas.

Introducir el “Ascensor” como un fácil “transporte” hacia las sensaciones internas del cuerpo.

Crear un lugar seguro y acogedor para nuestros procesos.

Actividad

Pretender que somos un ascensor (se levantan, se hunden, ir, parar, abrir la puerta)

Pretender que estamos en un ascensor (controlamos nuestro ascensor apretando los botones)

Dibujar nuestro propio ascensor, cómo se ve a medida que viajamos en él, arriba y debajo de nuestro cuerpo.

Pensamientos después de la clase

Los niños disfrutaron de la actividad del ascensor, los ayudó a comprender mejor el proceso.

Estaban felices de hablar sobre su propio dibujo y su ascensor.

Debido a que es difícil hablar sobre dibujos en un grupo y ya que la actividad de dibujar no toma mucho tiempo a esta edad, los niños podrían moverse a otras actividades, mientras me tomo tiempo para escuchar a los niños uno a uno, pasando un poco de tiempo con cada uno.

En otra clase preescolar, utilicé una grabadora para que los niños pudieran escuchar la reproducción de sí mismos.

CUARTA SESIÓN

Objetivos: Encontrar un lugar seguro, un “nido” interior.

Invitar a nuestros cuerpos a que nos digan más sobre nosotros mismos.

Mostrar un ejemplo de una actividad de Focusing.

Actividad

Centrar nuestra atención en nuestro interior y a nuestro “nido” interior. Descubrir cómo se siente.

Utilizar formas corporales recortadas de papel y sugerir preguntas como: “¿Dónde está tu nido?”, “¿Dónde fue herido tu cuerpo?”, “¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más?”, “¿Qué parte de tu cuerpo no te gusta?”, “¿Qué parte es la más fuerte?”

Poner un pequeño signo en él y compartir

Pensamientos después de la clase

Los niños se involucraron activamente durante el proceso de pintar y dibujar.

La imagen (acompañada por la propia mano) de un “nido” les ayudó a instalarse en el interior.

Todos encontraron su nido de forma rápida y fácil.

Los niños se sintieron cómodos haciendo lo que sentían como correcto para ellos (como colorear todo el cuerpo o sólo dibujar en su interior). Nadie preguntó “¿Qué se supone que debería hacer?”

Una niña dijo “Mi lugar seguro es en casa y cierro la puerta. Lo siento aquí (en el estómago)”.

El plan era encontrarme con la profesora para hablar sobre la experiencia, luego de que hubiera terminado para que llenara un cuestionario. Sin embargo, siempre estaba ocupada con cosas que hacer, por lo que esto nunca sucedió. Sentí como si mi idea, mi “planta”, casi hubiera muerto.

Ahora he llevado mi “planta” de vuelta a casa, en Budapest, donde estoy trabajando como educador infantil y utilizando el Focusing en las clases todos los días. También tuve la oportunidad de introducir el Focusing a los profesores en mi colegio, incluyendo a colegas internos ¡que están llevando la idea de vuelta al colegio! Por lo que mi planta ahora está teniendo la oportunidad de eclosionar, incluso de florecer.

UN PROGRAMA EXTRAPROGRAMÁTICO:

EL CLUB DE LOS EXPLORADORES DEL ESPACIO INTERIOR

Por **Minda Novek**, *Focusing Trainer, Nueva York, USA*

Yo había enseñado Focusing a adultos y escritura y arte a niños en escuelas públicas. Esperando combinar estas dos habilidades e introducir Focusing a los niños a través del Arte, contacté a Kiki Schaeffer, una entrenadora de Focusing que encabeza el Centro de Paternidad y Familia en la Calle 14 de la Asociación Cristiana de Jóvenes en Manhattan. Ella es una defensora entusiasta del Focusing. Pero su Centro de la Familia atiende a niños muy jóvenes, y mi objetivo era trabajar con niños de 8 a 11 años de escuela primaria. Entonces me involucré con el programa después de clases de la YMCA. Empezamos un poco tarde en el año escolar, alrededor del 21 de Abril.

Me imaginé un grupo de jóvenes inscribiéndose con entusiasmo a las exploraciones creativas. Pero los niños que vinieron eran un grupo ya existente, hasta el momento descontento con su experiencia en el programa y que ya nadie sabía qué hacer con él. Estos eran mis alumnos regulares, algunos de los que “regularmente” llegaban tarde o se iban temprano debido a actividades previamente establecidas. Otros tenían la opción de asistir si es que no podían ir a su actividad regular del día. En cualquier día tenía de 4 a 7 niños que llegaban. Mi grupo básico incluía un niño con el Síndrome de Asperger y otro con Déficit Atencional. En general estos no eran niños que quisieran una actividad reflexiva y en silencio, sino que esperaban moverse y liberarse de las limitaciones que sentían en el colegio.



Aunque un importante objetivo del Focusing es explorar los sentimientos problemáticos, con este grupo tuve que comenzar con lo que se necesitaba de inmediato. Estos niños se sentían no deseados y a la defensiva, también se sentían incómodos expresando sus sentimientos. Mis metas para el proyecto cambiaron de enseñarle a los niños a enfocarse a través del arte a introducir experiencias relacionadas con el Focusing en incrementos de tamaño de un bocado.

A medida que fui conociendo a estos niños me di cuenta que todos tenían grandes dificultades con la atención enfocada hacia el interior. Los videojuegos, la violencia y personajes animados asesinos aparecieron en innumerables situaciones. Mi meta era hacer que se sintieran seguros en el aquí y ahora, para experimentar y probar cosas nuevas, para que expresaran su verdadero yo.

Tenía la esperanza de disponer de 75 a 90 minutos con ellos, pero debido a la programación, sólo teníamos unas escasas horas. En adición a las otras actividades en sus horarios, como nadar, cualquier persona con muchas tareas debía terminarla antes de integrarse. A veces también los padres llegaban inesperadamente temprano a buscar a sus hijos.

Descubrí que estructurar cada sesión con dos actividades separadas me permitía la flexibilidad de aceptar a recién llegados o liberar a quienes se retiraban tempranamente. También me permitía ocupar más tiempo en una actividad que estaba funcionando bien, o menos tiempo si es que no estaba yendo bien.

Aunque el personal de YMCA trató de acomodar las necesidades del proyecto, la atmósfera general se inclinaba hacia lo caótico. Al comienzo se me había ofrecido un espacio abierto en el casino en el que se reunían muchos grupos a la vez. Pedí una sala más pequeña y privada para fomentar las actividades en silencio y para tener nuestro "propio espacio". Me tocó la sala más pequeña, pero debido a cambios en el programa y a la construcción de algunas salas, nos cambiamos 4 veces en las 8 semanas que estuve ahí.

Otro elemento inesperado fue la presencia de un miembro del personal en el grupo. Debido a las reglas de YMCA no me estaba permitido estar sola en ningún momento con los niños. Pero yo no estaba informada de esto de antemano, por lo que la presencia de esta mujer fue una sorpresa tan pronto como comenzamos la primera sesión. Al menos habría ayudado para tener más tiempo para prepararla para lo que estábamos emprendiendo. Ella sí participó en las actividades pero se negó a mi sugerencia de reunirnos y discutir los objetivos del taller.

Actividades

Cada sesión comenzaba con una actividad orientada a situar a los niños en el presente, ayudándolos a estar conscientes de sus cuerpos e imaginaciones. La segunda actividad incluía dibujar, pintar o contar cuentos con una idea del proyecto o un tema que pudiera llevarlos más allá en la exploración corporalmente sentida.

En la primera sesión discutimos acerca del concepto de explorar, según como ellos lo conocían. Luego yo introduje la idea de explorar las cosas desde dentro. También sugerí que: "Si no les gusta algo de lo que estamos haciendo, esperen un poco. Cada vez que nos reunamos exploraremos nuevas formas de mirar y hacer las cosas". La palabra "explorar" fue un motivador clave para ellos.

Comenzamos con que ellos miraran fotos de un lugar de San Francisco, pero sacadas desde perspectivas muy diferentes: mirando la ciudad desde un satélite (como la vista de un pájaro), mirando hacia abajo a un camino empinado y un niño mirando

hacia arriba a un puente y reflejando su forma con su cuerpo. Yo quería introducir la idea de que lo que vemos depende desde dónde estemos mirando. Les dije que eligieran una foto para que escribieran sobre ella, pero todos sentían que escribir era “demasiado parecido a las tareas”. Sí les gustaba dibujar, por lo que dibujaron sus respuestas, y las discutimos un poco.

El niño que escogió la vista del pájaro dijo: “Se ve como una inundación. Es tan malo que ni siquiera puedes llegar a la tienda de botes”. Todos los niños parecían tener mucha ansiedad.

Luego jugamos un juego de buscar dentro de una bolsa de objetos desconocidos y describir lo que estaba adentro sólo con el tacto. Yo quería que exploraran los diferentes lugares donde poner su atención y que expresaran lo que su cuerpo estaba sintiendo. Esto también prefirieron hacerlo por medio del dibujo. Otros intentaron adivinar lo que eran los objetos desde el dibujo.

Se hizo evidente que los niños habían ingresado a nuestra primera reunión con una frustración acumulada y ahora yo les estaba pidiendo que hicieran cosas que al comienzo no “entendían”. Finalicé la primera sesión con una discusión, diciendo que yo recién los estaba conociendo, que había escuchado su preferencia por el arte y el movimiento en vez de la escritura. Los invité a que sugirieran temas para explorar que les interesaran, esperando construir a partir de ellos y para hacerles saber, nuevamente, que los escuchaba. Junglas, desiertos y relámpagos fueron algunos de los mencionados y dije que incorporaríamos estos temas en futuras sesiones. ¿Estarían ellos dispuestos a explorar sus imaginaciones? Estuvieron de acuerdo, por lo que llegamos a un entendimiento esperanzador.

Un desafío fue encontrar el equilibrio entre lo familiar y lo desconocido, “de modo que se sintieran cómodos probando una actividad” y el desconocido, es decir de expandir su zona de comodidad para experimentar.

En la sesión siguiente introduje la música. Debido a que los niños respondían más a movimientos energéticos que a actividades sentados. Elegí música que pudiera involucrarlos y que a la vez fuera lo suficientemente desconocida como para no establecer ninguna idea preconcebida. Una pieza sugería una caravana del Medio Oriente y otra, el espacio exterior. Nos turnamos para guiarnos mutuamente en una línea de danza, respondiendo a la música.

Luego, pintamos a la música. Les dije que notaran cómo se sentía la música y que trataran de pintar el lugar, humor o energía que les sugiriera. Me di cuenta de que mientras más presentaba algo como juego, menor intencionalidad le atribuía y así más se involucrarían. La música los relajaba y silenciaba. Algunos incluso pidieron que se repitieran ciertas piezas.

Lo más cerca que llegamos de vivenciar sentimientos fue en la cuarta sesión, cuando se les pidió que dibujaran una línea por el centro de una gran hoja de papel. En una mitad debían dibujar algo de la vida real que les hubiera tocado por dentro. Muchos dibujaron una mascota ya muerta. Luego, en la otra parte, se les pidió que dibujaran el mismo tema pero de una manera que los hiciera sentir mejor. Los dibujos de M involucraban la reacción de su padre ante su llanto. La primera, cuando era un bebé, era “está bien”, porque no podía controlarse. La segunda imagen era de sí mismo llorando con su padre presente lo cual no era agradable en el diario vivir, pero no obstante estaba bien en el dibujo.

Si bien todos los niños sacaron mucho de esta experiencia, una próxima actividad de despejar el espacio no fue tan exitosa. Una completa descripción de las 16 actividades puede ser encontrada en la página:

<http://www.focusing.org/childrens-articles>

Tomó buena parte de la hora el que los niños optaran por estar realmente allí. Justo en el punto en el que se ha alcanzado una participación atenta, se les guiaba a los niños a una próxima actividad. Esto era particularmente

verdadero para Q (el niño con Asperger), quien debía llegar tarde cada semana. Era más complicado para él unirse y significaba mucho menos tiempo para su proyecto. Para una sesión Q se emocionó dibujando una jungla imaginaria. (Ver la fotografía). Mostró gran placer en



agregar cada animal; un león, un flamenco, etc... Cuando los niños se estaban yendo, Q quería seguir dibujando. Por suerte la funcionaria del programa extraprogramático podía quedarse hasta más tarde aquel día; eso significaba que Q y yo podíamos quedarnos. Él no sólo estaba comprometido en dibujar cada animal, sino que también en hablar sobre él, estableciendo repetidamente contacto visual conmigo (algo inusual en él). Yo desee que pudiéramos tener este tiempo extra más seguido.

Aprendí bastante trabajando con estos niños y espero que hayan sacado algo bueno de esta experiencia también. Pero significaba mucha energía para ellos el tener que lidiar con asuntos del ambiente. Los Focusing Trainers experimentados pueden ser capaces de concentrarse en una gran variedad de escenarios y condiciones, pero los aprendices, especialmente los aprendices desafiados en su concentración sacan mejor provecho de entornos de medio ambientes que apoyan este fin. Condiciones favorables a mejorar el aprendizaje de reflexión interna del Focusing y las actividades relacionadas con el Focusing son resultados que saltan a la vista en este programa. Más allá de encontrar organizaciones que acojan este tipo de aprendizaje, un aprendizaje concertado es esencial para prepararlos por adelantado para las metas, necesidades y beneficios involucrados.

Dicho esto, espero que mi detallada descripción de nuestras cuatro actividades sean de ayuda para cualquiera interesado en liderar una clase similar. Les invito a visitar el sitio: <http://www.focusing.org/childrens-articles> para leer el reportaje completo, incluyendo los nombres de la exitosa selección musical y los libros de cuento.

ENSEÑANDO A LOS PROFESORES: LA INICIATIVA SANTEE DE FOCUSING

Por: Lucinda Gray, Coordinadora de Focusing, Costa Rica

En la primavera de 2009, la Doctora Diana Marder y yo trabajamos juntas para presentar un programa de entrenamiento para los profesores de una escuela secundaria en una ciudad interior de Los Ángeles. Estábamos muy emocionadas, porque oportunidades de este tipo son extremadamente excepcionales. Al mismo tiempo nos desalentaron muchos desafíos. A través de este proyecto aprendimos muchísimo a cerca de todos los aspectos de diseñar y ejecutar un proyecto de entrenamiento de Focusing en una escuela secundaria urbana.

ELABORACIÓN DEL PROYECTO

La Academia Santee es una escuela secundaria académico profesional ubicada en el centro de Los Ángeles, con cerca de 300 estudiantes divididos entre cuatro clases, desde estudiantes de primer año a alumnos de cursos superiores, incluyendo 25 facultades. Santee es una escuela secundaria especial que está bajo la directa supervisión del municipio, con algún tipo de financiación extra disponible.



El Distrito Unificado de Colegios de Los Ángeles se destaca por el desafío que representa la población estudiantil, en su mayoría formado por Hispanos y Afro-Americanos pobres de la clase trabajadora. Junto con limitadas habilidades de Inglés, los estudiantes de Santee sufren de problemas sociales endémicos, como violencia intrafamiliar y abuso, pobreza, alcohol, problemas de drogas y crimen, todo lo cual contribuye a una tasa de deserción que se acerca al 40 por ciento. Observamos que el profesorado también estaba bajo mucho estrés debido a las demandas que exige enseñar en el ambiente del centro urbano y la continua incertidumbre sobre las condiciones de trabajo, horarios y despidos. El director describió al personal como significativamente estresado por sus problemas personales. En el lado positivo también figuró a los maestros en su mayoría jóvenes, entusiasmados con la enseñanza, bastante brillantes y abiertos al aprendizaje.

Nuestra propicia conexión con la escuela llegó a través de Fernando Hernández, Ph.D, un entrenador en proceso de entrenamiento conmigo, quien me presentó a su hermano el Dr. Bill Hernández, director de la escuela Santee. Fernando también se reunió conmigo y Diana para facilitar nuestra interacción con el distrito de la escuela. Los tres decidimos desde el comienzo el utilizar el enfoque Focusing en nuestras reuniones y en todas nuestras interacciones con el distrito de la escuela. Diana y yo nos reunimos semanalmente y a menudo dos veces por semana durante toda la

extensión del proyecto, que duró desde mitades de Marzo hasta fines de Junio. Este programa fue una inversión muy intensa tanto de tiempo como de esfuerzo propio.

Reuniendo Información

Comenzamos nuestros esfuerzos con una serie de reuniones con el director y, a la vez, iniciamos una revisión de la literatura de Focusing disponible en las escuelas. Descubrimos que todos los proyectos realizados fueron hechos en escuelas primarias o con un número de niños muy reducido. Los profesores de Focusing han trabajado en escuelas de Estados Unidos, Canadá, Europa y Afganistán. Dedicamos mucho tiempo hablando con ellos, fueron de mucha ayuda y estímulo. Sentimos un gran apoyo a través de estos contactos, lo que fue increíble para nosotros.

Al darnos cuenta que el entrenamiento de Focusing había sido mínimamente utilizado en el ambiente de escuela secundaria, decidimos definir nuestro proyecto como un proyecto piloto exploratorio.

Negociando un Acuerdo de Trabajo

Como nos reunimos con el director durante un periodo de seis meses, fuimos escuchando su percepción a cerca de las necesidades de la escuela. Después de cada reunión le enviaba un mail al Dr. Hernández documentando lo que se había decidido y pidiéndole que me avisara si es que no estaba de acuerdo con mi versión de nuestro acuerdo. Fue lo más cercano que llegué al desarrollo de un contrato real con él sobre el proyecto. A medida que el proceso se desplegaba, algunos acuerdos que yo pensaba que habíamos hecho no funcionaron de la manera que esperábamos. Finalmente me di cuenta que el entorno administrativo de la escuela y el distrito estaba en constante transición, por lo que el Dr. Hernández, el Dr. Marder y yo debíamos modificar continuamente nuestros propios planes y horarios. Para nosotros, este fue el aspecto más difícil de todo el programa.

En el lado positivo, descubrimos que el director fue de mucho apoyo y cooperación. Él realmente tenía en mente las necesidades de los alumnos. Estaba particularmente preocupado por las necesidades de los alumnos mayores que estaban teniendo grandes dificultades para completar sus estudios y que carecían de la confianza necesaria para la transición del trabajo a la universidad. De los 60 alumnos de último año, dijo que 20 de ellos se encontraban en problemas y que necesitaban ayuda inmediata.

Nosotros entendimos la preocupación del director sobre los estudiantes, pero sentimos que trabajar con el profesorado debía venir primero. En primer lugar, necesitábamos su apoyo si alguna vez íbamos a trabajar con los estudiantes. En segundo lugar, no teníamos el tiempo suficiente ni el número de entrenadores necesario para un programa de estudiantes. Por lo tanto, propusimos un programa de formación para el cuerpo docente con un posible proyecto de seguimiento para los estudiantes.

Financiamiento

Diana y yo estábamos muy comprometidas con nuestras consultas privadas como psicólogas, y necesitábamos que nos pagaran para poder tomarnos el tiempo para el proyecto. El Dr. Hernández nos dijo que podía financiar el proyecto si es que pagaba por el material en vez de por nuestro tiempo. Para poder pagarnos por nuestro tiempo tendría que escribir una propuesta de donación y lograr que la junta de educación la aprobara, proceso que podría durar hasta un año. Para evitar la demora y la incertidumbre él sugirió que se nos podría pagar por los manuales que hiciéramos

para cada taller, lo que se podría vender al distrito por una cuota fija. Nosotras aceptamos producir cuatro manuales que coincidiera con un programa de cuatro talleres, cada uno de los cuales duraría dos horas y media. Estos manuales consistían de extractos de artículos de Focusing, además de material adicional escrito por nosotras mismas.

Uno de los principales objetivos de nuestra negociación con el director fue el tema de la cantidad del tiempo de los profesores que podía ser asignado al proyecto. El tiempo de los profesores es muy oneroso. Cada vez que el director libera a un docente de sus deberes de aula, ha de presupuestar el tiempo y pagar por ello con fondos de la escuela. Nosotros sabíamos que se necesitaba un mínimo de 12 horas para un taller introductorio de Focusing. El director sólo quería permitirnos 8 horas. Nos comprometimos en 10 horas, pero con el calendario en constante cambio, al final sólo teníamos las 8 horas que originalmente nos había ofrecido.

Creando los Talleres: Un Proceso en Constante Emerger

Todo el proyecto fue un proceso de continua adaptación de nuestros métodos, basado en nuestra evaluación de la eficacia de los diversos enfoques que utilizamos. Debido a que no podíamos esperar enseñar un curso introductorio completo de Focusing en el tiempo que disponíamos, limitamos nuestras metas a enseñar Despejar el Espacio, una introducción a la Sensación Sentida y a la forma Focusing de escuchar. Los bosquejos del proceso estaban en constante revisión a medida que se desarrollaba el calendario.

En el primer taller, nos tomamos algún tiempo para describir el Focusing en términos generales. Descubrimos que el profesorado sólo podía poner atención a materiales didácticos en cortos periodos de tiempo. Por lo que limitamos las presentaciones didácticas a diez minutos intercaladas con breves procesos experienciales. El cuerpo docente respondió bien a este formato, especialmente al proceso experiencial como los ejercicios de escuchar.

Nosotros sabíamos que necesitábamos comprometer a los profesores a un nivel personal, escuchar sus preocupaciones acerca de la enseñanza, sus experiencias en las aulas e informarnos acerca de sus problemas. A través de este proceso se reanimaron y respondieron con entusiasmo. Por ejemplo, el primer avance importante fue cuando se les preguntó acerca de cómo se sentían sobre el trauma que los alumnos habían experimentado y cómo esto los afectaba. Al comienzo, respondieron que no veían a los estudiantes sometidos a ningún trauma. Sin embargo, después de sólo unos minutos, un profesor nombró un estudiante por el que estaba preocupado. Inmediatamente varios profesores comenzaron a informar su preocupación por las dificultades de sus alumnos. Parecían verdaderamente apreciar la oportunidad de compartir su sentimiento de preocupación. Muchos de los profesores manifestaron síntomas de estrés, tales como dolores de cabeza e insomnio.

Otro ámbito de éxito fue en el ejercicio de escuchar. Diana y yo demostramos varias fases, comenzando por escuchar en silencio expresando preocupación y continuando a través de un proceso simplificado de escucha. Los profesores realmente disfrutaron hablar entre sí sobre lo que estaban experimentando en las aulas y sobre los problemas que sentían que habían. Parecía evidente que necesitaban de un lugar seguro para expresar sus sentimientos y la oportunidad de construir una comunidad de apoyo.

Los ejercicios en Despejar Espacios fueron muy exitosos. Los profesores parecían entender los conceptos y fueron capaces de practicar el proceso. El concepto

de Sensación Sentida fue más difícil de comunicar debido al poco tiempo que disponíamos.

Por supuesto que había una gran variación en las respuestas de los docentes. Al final de cada sesión les entregábamos una ficha de retroalimentación y les pedíamos que anotaran un par de frases que describieran su respuesta a esa sesión. La mayoría de las respuestas eran bastante positivas y algunas eran muy entusiastas especialmente sobre el escuchar y el Despeje de Espacios. Algunos de los profesores entregaban sus fichas en blanco, o respondían que estaban aburridos. Algunos docentes fueron más abiertos al contacto personal que otros. Algunos incluso solicitaron ayuda individual en su propio tiempo.

Quedamos muy satisfechas con la respuesta del profesorado a los manuales. La mayoría de ellos lo leía completo antes de cada sesión y se mostraban entusiasmados con los artículos. Estos cuatro manuales estarán disponibles contactándome a doclucinda@gmail.com.

Resultado

Al comienzo, estaba decepcionada con el programa porque los esfuerzos habían sido muchos y el tiempo disponible era limitado. Era como si estuviéramos nadando en un entorno en constante cambio. Más tarde, cuando hablé con el director de la escuela, el Dr. Hernández, me informó que tras nuestro programa, había habido un significativo repunte en los tres indicadores de éxito. Estos eran: notas, asistencia e índice de deserción. Mejoraron las notas y la asistencia, mientras que el índice de deserción bajó (una de sus mayores preocupaciones). Yo estaba sorprendida y satisfecha de escuchar esta maravillosa retroalimentación.

Creo que estos buenos resultados reflejan el poder del Focusing y la efectividad de nuestra presencia, que dimos atención personal a las necesidades de la facultad y el profesorado.