

Nota pessoal de João da Fonseca

Este artigo que agora aqui se apresenta, resulta de um convite que me foi endereçado pelo TIFI no sentido de eu escrever algo da minha autoria sobre Focusing ou então traduzir um artigo já existente que fosse da minha preferência. O motivo principal prendeu-se com o facto da newsletter *In Focus* ter tido recentemente começado a aceitar material escrito noutras línguas que não a inglesa.

Dado que até à data em Portugal pouco ou nada estava escrito sobre Focusing, achei por bem traduzir um artigo sobre o assunto que tinha sido publicado pela jornalista Marilyn Harding no *The Huffington Post*, a 2 de Fevereiro de 2017. Não só se tratou de uma publicação actual escrita por alguém que para além de ter experimentado o Focusing e conhecido alguns dos principais alicerces que lhe estão subjacentes, conseguiu tornar um fenómeno que à primeira vista poderá soar complexo, em algo simples de se entender e de nos envolver.

Quer estejamos mais ou menos familiarizados com esta abordagem, a tradução que se segue é uma excelente embaixatriz daquilo que é um método natural e sustentável de desenvolvimento pessoal, social e planetário. Desta feita, foi uma imensa honra para mim receber e aceitar o convite para poder incluir a língua portuguesa num assunto de tal magnitude.

Há segredos que o teu corpo pode não estar a conseguir partilhar-te

Tacteando a sabedoria do corpo por meio do Focusing

Quando me apresentaram o *Focusing* pela primeira vez, senti imediatamente que tinha descoberto o que andava à procura há mais de duas décadas; um simples, profundo e eficiente método para aceder à próspera e rica experiência que está intrinsecamente guardada na base de dados das nossas células. Uma experiência que não só é capaz de nos libertar do condicionamento de padrões e formas de estar limitantes, como nos oferece a possibilidade de abrir a consciência para um sentido claro de direcção e de resolução de problemas, algo que apenas pode ser oferecido através da sabedoria que se encontra implícita no corpo.

Para mim, a psicoterapia pessoal sempre teve o seu lugar de destaque, mas a verdade é que me sentia muitas vezes enredada num mar de questões sem fim, sem nunca me libertar totalmente do meu passado. As memórias por resolver continuavam a sabotar o meu bem-estar. A meditação e o *mindfulness* também tinham o seu lugar, no sentido de me ajudarem a parar com o "ruído mental" dos meus pensamentos mas sem nunca fazerem um verdadeiro trabalho de fundo. É como se eu passasse por cima das coisas - apenas resolvendo aquilo que me despoletava um profundo sentimento de inquietude.

Pensei muitas vezes para os meus botões numa maneira possível de fazer trabalhos terapêuticos profundos sem ficar presa nos enredos ocultos do meu ser, até que num belo dia, descobri através da prática do *Focusing* que podia fazer justamente isso, principalmente pela forma particular que este método oferece para sondar a tal sabedoria implícita do corpo.

O *Focusing* foi nomeado e desenvolvido por Eugene Gendlin há mais de 35 anos atrás e possui hoje em dia associações espalhadas pelo mundo fora. Este método é-nos

descrito como a forma de “aceder ao nosso *felt sense*” e apresenta um conjunto de seis passos que são parte integrante dos grandes alicerces das correntes de psicoterapia. Alguns dos seus especialistas acabaram por divulgá-lo pelos meios mais mediáticos como foi o caso do casal de psicoterapeutas Patricia Foster e Eirini Davleri. Este casal, ao testemunhar a eficácia deste instrumento na sua prática clínica, particularmente com pessoas que enfrentavam situações existenciais complicadas, levantou a hipótese de o poder ensinar como um recurso de vida que ajudasse indivíduos em situações normais a alcançarem o seu pleno potencial. E foi assim que deram início a um programa de formação que dava pelo nome de “*Focusing: uma ferramenta para a vida*”.

Há já algum tempo que tenho vindo a explorar os caminhos da espiritualidade, das terapias alternativas e do trabalho energético. Posso dizer que uns são agradáveis, outros bons e outros, bem, são simplesmente fantásticos! Quando a Patrícia me convidou para experimentar uma sessão de *Focusing* eu parei um segundo e disse - “*claro, porque não?!*”

Sabem aquela sensação de vos dar uma espécie de arrepio pelo corpo dentro quando uma determinada intuição se revela verdadeira? *Isso é o vosso Felt Sense. Isso é o vosso corpo a despertar para comunicar com vocês.* E este simples método de *Focusing* abre-nos a porta e leva-nos para um espaço seguro onde o nosso corpo pode oferecer-nos a mais rica das informações. Mas que tipo de informações? Bom, podem ser reminiscências do passado que orbitam e sabotam o nosso estado de espírito quando menos esperamos; pode ser a fonte daquela voz crítica que nos faz sentir impotentes e receosos; a raiz das crenças que nos impede de tomar acções positivas; ou aquela informação específica relacionada com determinadas situações e/ou relações actuais na nossa vida que nos vai permitir seguir em frente, em direcção ao nosso propósito último. E qual é esse propósito último? É sermos a versão e a expressão mais plena de nós mesmos. Livres, criativos e, tal como tudo na natureza, em constante evolução e expansão.

Muitos de nós já somos *focalizadores* naturais e há décadas que me apercebi da existência desta orientação profunda dentro do corpo. Eu escrevi sobre isso no meu livro *Exhilarated Life: Discovering Inner Happiness*, mas foi só quando experimentei a formação de *Focusing: uma ferramenta para a vida* que eu soube que havia um simples mas sublime método para sondar este tesouro escondido e tirar as suas preciosas pedras.

É sem dúvida um trabalho profundo, mas não é nenhum peso pesado que nos leva a arrastar e exorcizar certas memórias. Não, de maneira nenhuma. Na realidade, o acto de analisar as coisas acaba por não ser muito produtivo. É que o corpo trabalha por meio de sentimentos, sensações e símbolos que permitem que a nossa consciência compreenda todo o processo que está em curso. A nossa mente não tem nada que se intrometer no que esses símbolos e sensações representam ou no que elas nos querem comunicar. Permitirmos que a mente dê espaço para o corpo poder expressar um sentimento que precisa da nossa atenção já é mais que suficiente, pois esse tipo de companhia e presença vai permitir apreender e compreender o que o corpo está a comunicar e assim, podemos desamarrrar-nos desse sentimento; vê-lo como uma parte de nós e não como algo que defina quem somos. Nós permitimos oferecer espaço ao que o corpo está a sentir de maneira a que não nos esteja a exacerbar. E de seguida podemos confiar que este processo, uma vez em curso, continuará por si mesmo a aprimorar a sua ligação com a fonte onde reside a verdadeira mudança.

Focusing: uma ferramenta para a vida é uma formação desenhada pelo casal Foster/Davleri. Ao longo de cinco meses de intensas oficinas, eles treinam indivíduos a serem *focalizadores* mas também a serem companheiros de escuta, pois na realidade, o *Focusing* é feito em pares. Os parceiros podem mudar, mas o efeito mais proveitoso e funcional que se tira do *Focusing* só é alcançado com a presença de um parceiro treinado nesta prática. A Patricia Foster é muito clara neste aspecto, chegando mesmo a escolher o nome de companheiro ao invés de *guia* ou *facilitador*, de modo a indicar o importante papel de testemunha que o companheiro tem. No fundo, ele apenas

procura manter o focalizador em linha com o seu processo sem que este caia em auto-análises ou interpretações ruminantes.

A beleza de se trabalhar com o sentido do corpo desta maneira fica evidente quando o companheiro oferece uma reflexão com a qual o focalizador não concorda e este, alinhado com a sua profunda presença interior, pode simplesmente ignorar ou corrigir essa reflexão. Não se interfere com o processo. Ele começa com uma pequena sessão – não mais do que 20 minutos – e continua a desenrolar-se naturalmente em direcção à sua própria resolução.

A entidade humana é inextricavelmente corpo, mente e espírito. Há uma profunda comunicação, interdependência e confluência de energias em jogo na nossa pessoa. O *Focusing* permite que o corpo partilhe a sua base de dados de um modo útil e construtivo. Esta base de dados é composta por todos os segundos que experimentamos na vida e que foram percebidos pelos nossos cinco sentidos bem como pelos incontáveis sentidos que estão além do nosso físico. Não existem filtros nos sentidos – o único filtro está na nossa memória falível e na sua interpretação da realidade. O *Focusing* mergulha-nos para além da percepção e ao mesmo tempo sobrevoa isso, abrindo-nos para a plenitude da realização do nosso Ser.

Dentro de nós reside a planta para alcançar o maior dos nossos potenciais, mas esta está escondida por detrás dos rabiscos, rascunhos e protótipos criados a partir das nossas experiências de vida. O corpo sabe para onde você se dirige e caso ele seja apoiado pela plenitude da experiência e do processo de *Focusing*, ele irá partilhar-lhe os seus segredos e levar-lhe de forma livre e criativa ao longo de um belo caminho que se vai desdobrando em direcção ao seu bem-estar e ao cumprimento de tudo o que você pode ser.

À sua saúde e bem-estar!

Marilyn Harding | The Huffington Post (traduzido e adaptado por João da Fonseca)