

EL VALOR DE LA PRESENCIA EN FOCUSING

La capacidad de permanecer en estado de Presencia es crucial a la hora de llevar a cabo un proceso de Focusing. Es la condición sin la cual éste no sería posible. El mismo Gendlin define a Focusing como el proceso a través del cual un 'Yo' acompaña a un 'eso' (*"The process by which an 'I' tends to an 'it'"*). Y ese 'Yo' no es otra cosa que mi Presencia que puede 'estar con' todos los aspectos parciales ('esos') en mi interior que necesiten de mi atención incondicional y de mi escucha empática.

La Presencia es un estado; una dimensión de nuestro Ser que nos constituye. No necesitamos ir a buscarla a ningún otro lugar sino hacer un ajuste interno, un cambio de percepción para 'sintonizarla'. Nos acompaña desde siempre, aunque habitualmente vivimos desconectados de ella.

Estar en Presencia es lo opuesto a estar identificados o a querer controlar lo que estamos sintiendo. Como dice Ann Weiser Cornell, "en Presencia somos capaces de acercarnos a cada cosa que sentimos, cada cosa que nos sucede, con sensibilidad, con confianza en la dirección que subyace, que lleva al crecimiento. En Presencia no tratamos de cambiar lo que encontramos, sólo lo escuchamos para que pueda encontrar su propio cambio, si lo necesita..." (La Aceptación Radical de Todo, 2005)

La Presencia de la que hablamos en Focusing es una suerte de observador interno permanentemente presente, seamos conscientes de él o no. Es un observador neutral porque no juzga ni tiene preferencias acerca de lo que aparece como más agradable sobre lo que parece menos agradable. Pero no es un observador neutro. Para usar una metáfora, no se trata del observador que puede constituir un ojo que mira objetivamente sino más bien de un sol que, sin hacer distinciones, brilla sobre todo lo que hay: tanto sobre lo que aparece como 'lindo' como lo que aparece como 'feo', sobre lo 'limpio' y lo 'sucio', sobre lo que juzgamos 'bueno' y lo que juzgamos 'malo'... Sin preferir ni excluir nada, todo recibe la caricia de su luz y su calor...

Y esto es lo que nuestra Presencia Interna ofrece a todo lo que necesita de nuestra atención en cualquier momento. La actitud de Focusing consiste en recibir y acompañar todo lo que nos esté pasando con esa gentil incondicionalidad que nos ofrece el sol a todos y a todo...

Por eso podemos decir que la Presencia no reacciona, no elige, no prefiere, no etiqueta, no se inclina a favor de un aspecto en detrimento de otro... Percibirnos en alguna de estas actitudes es señal de que nos hemos identificado con algún aspecto parcial. La Presencia sólo permite y acompaña lo que sea que esté ahí, dejando que todo permanezca en el estado en el que está por el tiempo que necesite. Y esto es todo lo que se requiere para que el cambio ocurra. Se trata de un estado ampliado de consciencia donde a todo se le brinda la misma calidad de atención y respeto, sin excluir nada...

Por otra parte, al igual que un espejo, es inmune a las imágenes reflejadas en él... Pueden ser agradables o terribles, pero el espejo no se ve en absoluto afectado por ellas: una escena violenta, reflejada en el espejo, no va a destruir al espejo: el espejo está libre de los

efectos de las imágenes que aparecen en él. Ésta es una analogía que quizá nos ayude a comprender la libertad y la inmensidad de la Presencia, como afectuoso testigo de todos los estados sin verse afectada en absoluto por ninguno de ellos...

En este sentido, siempre puedo decir que “a lo que yo Soy -a mi verdadera naturaleza-, no lo afecta lo que ‘me’ pasa”. Es el conjunto de mis aspectos internos (mi personalidad) lo que se siente afectado, pero no lo que yo Soy: esta dimensión mayor que abarca e integra a estos aspectos parciales que habitualmente están en permanente conflicto entre sí.

Al mismo tiempo, todos nuestros aspectos tienen el propósito de traernos de vuelta a nuestra verdadera naturaleza, a nuestra integridad. Y esto se completa cuando podemos permanecer en Presencia con cada uno y con todos ellos ofreciéndoles el espacio y la atención que necesitan para poder expresarse libremente. Esto posibilita que se abran y se transformen para que podamos entrar en contacto con la dirección-hacia-la-vida que encierran y así convertirnos en las personas genuinamente únicas que cada uno estamos llamados a ser.

A su vez, esto nos permite encontrar nuestra especificidad en el centro de todas las creencias y mandatos ajenos a los que hemos venido ajustando nuestra vida. Por eso, permaneciendo en estado de Presencia y abrazando desde ahí todo lo que se presente, podremos habitarlos plenamente y alcanzar así una versión cada vez más fiel de nosotros mismos en vez de ser el resultado de los moldes a los que nos hemos ido ajustando para no defraudar expectativas externas...

La Presencia surge de la dimensión donde acontece Focusing, que no puede comprenderse intelectualmente ya que es más vasta de lo que nuestra mente racional puede abarcar: el océano no cabe en un vaso... Por eso te invito a que abandones la necesidad de aprehender racionalmente lo que Focusing es o cómo funciona porque nada de lo que podamos decir de Focusing alcanza a describir su esencia... Las etiquetas que usamos para definirlo sólo son señales que apuntan a ese espacio donde nuestra consciencia conecta con la experiencia que está viva en nuestro interior en este momento...

Esta dimensión existencial a la que nos abre el estado Presencia, es uno de los factores principales que hacen que Focusing no pueda describirse completamente con palabras...

Con Focusing no entendemos racionalmente; **sabemos** visceralmente...

No te pierdas la experiencia...

Texto escrito para
The International Focusing Institute en Español
Fernanda Acuña
Agosto de 2016