

Coaching y Focusing: preguntando al cuerpo

 Ovidio Peñalver. Coach Ejecutivo PCC y socio de ICF.

El focusing es un proceso y una técnica de enfoque corporal, desarrollada por el filósofo y profesor de psicología Eugene Gendlin. Se trata de una dinámica experiencial en la que el cliente enfoca cómo es la “sensación sentida” que le provoca el tema sobre el que quiere trabajar. Provoca un sutil diálogo interno entre el cliente y las sensaciones de su propio cuerpo, descubriendo y tomando conciencia de una sabiduría profunda e interior a la cual es muy difícil acceder desde la reflexión puramente racional y lógica. Es un método muy vivencial y energético (sutil, respetuoso y mágico), que suele llevar al coachee a tomas de conciencia que muchas veces ni imagina.

“Con el focusing puedes acceder a la respuesta que ya sabe tu cuerpo, aunque aún no sea consciente para ti”.

■ ¿Qué aporta el focusing al coaching?

Desde que me diplomé como coach ontológico, hace ya más de 10 años, he echado en falta herramientas corporales útiles para aplicar en mis sesiones individuales de Coaching. Prácticamente todas las escuelas de Coaching hablan de que como seres humanos somos tres dominios interrelacionados (lo que pensamos, lo que sentimos y nuestra corporalidad) y, la realidad, es que la inmensa mayoría de los programas que conozco ponen el acento principalmente en lo lingüístico y pasan casi sin abordar lo corporal. De hecho, cuando se trabaja lo emocional



se suele hacer desde lo lingüístico y no tanto desde lo corporal.

Llevaba varios años buscando (sin saber exactamente el qué), en talleres de otras disciplinas y herramientas como la biodanza, la bioenergética, la PNL, la hipnosis ericksoniana y el psicodrama. Aunque no he profundizado mucho, ni soy un gran experto de estas disciplinas, he de reconocer que me he enriquecido con todas ellas, tanto a nivel de desarrollo per-

“El focusing puede aportar al coaching poner el acento más en la introspección del cliente”

sonal propio como encontrando algunas técnicas para poder aplicar en mis sesiones de coaching.

Con el focusing el “enamoramamiento” fue inmediato, me quedé fascinado por su poder introspectivo, por su naturalidad y respeto para con el cliente, por las sensaciones y vivencias que puedes llegar a tener y por la filosofía de vida y valores que trae consigo (respeto, centramiento y aquí y ahora, sobre todo).

Constituye así una herramienta muy práctica para aplicar en cualquier proceso de coaching donde el coachee quiera acceder a su propia sabiduría, mediante un diálogo interno con su propio cuerpo. El coach acompaña desde el respeto profundo, pudiéndolo hacer incluso sin saber el tema que está trabajando el cliente: a esta modalidad me gusta llamarla coaching “ciego”, siendo muy apropiada cuando el coachee se siente violento o incómodo hablando de algún tema en concreto...

■ ¿Cómo surge el focusing?

En los años 70, Eugene Gendlin, filósofo y profesor de Psicología de la Universidad de Chicago, quiso comparar y analizar dónde estaba el éxito de unas corrientes psicoterapéuticas sobre otras. Ésta era casi una obsesión de los seguidores del psicólogo humanista Carl Rogers, máximo exponente del enfoque centrado en la persona, del que empezó siendo discípulo Gendlin. La conclusión a la que llegó, tras analizar cientos de entrevistas realizadas por psicoterapeutas de di-

“Herramienta muy práctica para aplicar en cualquier proceso de coaching donde el coachee quiera acceder a su propia sabiduría, mediante un diálogo interno con su propio cuerpo”

ferentes corrientes, es que el éxito no depende tanto del terapeuta o de su modelo conceptual (psicoanálisis, conductismo, humanismo, etc.), como del cliente. Aquellos clientes que hablaban desde su experiencia, sintiendo corporalmente aquello de lo que hablaban se recuperaban y avanzaban en su proceso más rápido y mejor. Se trataba, por tanto, de hablar “desde” la experiencia (sintiéndola, aunque sin estar invadidos por ella), y no sólo “de” la experiencia (como si hablásemos de algo que le está ocurriendo a otra persona...).

Gendlin diseñó unos pasos y los empezó a ensayar con alumnos de la universidad primero y con clientes y voluntarios después. Con este método pretendía que, de manera sencilla y popularizada, una persona pudiera “acompañar” a otra que es la que “enfoca”. Se trata de que él que enfoca observe en su cuerpo lo que llama la “sensación sentida” ante algo que le preocupa o sobre lo que quiere trabajar ese día. Esta sensación es preverbal, puede ser difusa y se suele notar principalmente por la parte delantera del tronco (desde la garganta hasta el vientre) para, a continuación, explicitar en palabras lo que se ha notado y sentido implícitamente.

Los cinco pasos de su método son solo una parte del nacimiento de lo que algunos han llamado la filosofía experiencial de Eugene Gendlin, la cual profundiza desde el cuerpo en los conceptos de empatía y escucha activa trabajados por Rogers. Hoy somos ya miles los diplomados y trainers en focusing repar-



tidos por todo el mundo, de la mano del Instituto de Focusing de Nueva York. A sus más de 80 años Gendlin sigue investigando con nuevos enfoques como el TAE (“Thinking at the edge” o “Pensando desde el borde”). Muchas son las aplicaciones del focusing en otras disciplinas, como en psicoterapia, espiritualidad, creatividad, sexualidad, toma de decisiones, gestión del estrés, danza y arte entre otras. Como dice el mismo Gendlin, el focusing no es excluyente, al revés, se trata de focusing y algo más...

■ Llega el momento de focusing y coaching

Creo que ahora llega el momento de incluir más activamente herramientas corporales en nuestros procesos de coaching. Podemos integrar “Coaching y Focusing”, ya que tanto conceptualmente como a nivel técnico, el focusing puede complementar y potenciar cualquier proceso de coaching.

El focusing pone el acento en el cuerpo, en observar y escuchar la sensación sentida que nuestro cuerpo tiene ante un determinado reto, problema o situación que se quiera trabajar. Nos lleva, por tanto, al aquí y el ahora, sin prejuicios ni expectativas. Es el cuerpo el que va sintiendo y mostrando sensaciones, a las cuales se le ponen palabras. Se puede dialogar con esas sensaciones y, a veces, el cuerpo nos da pistas de certezas o pasos a seguir ante el tema que se está trabajando. El ritmo suele ser más lento, sereno y respetuoso.

A no ser que estés muy experimentado (para poderte hacer a ti mismo focusing), el focusing requiere de alguien que acompaña y alguien que es el que enfoca, el que con los ojos cerrados normalmente siente su cuerpo, comentando tranquilamente lo que va observando, aquí y ahora, en

su cuerpo, ante el tema que ha elegido enfocar o trabajar. El que acompaña guía el proceso, según cinco fases, espejando lo que observa en el que enfoca y haciendo ocasionalmente intervenciones en forma de preguntas.

El coaching, por su parte, suele ser más racional y lingüístico, y pone el acento en cómo pasar de un presente a un futuro deseado, salvando obstáculos y apoyándose en los recursos de los que ya dispone el cliente. En cualquier caso, se trabaja mucho en el viaje del presente al futuro y, sobre todo, de cómo será fuera de la sala donde se está manteniendo la sesión de coaching.

Aquí es donde yo observo una gran complementariedad, el focusing puede aportar al coaching poner el acento más en la introspección del cliente, en hablar desde la experiencia sentida corporalmente que le supone el tema que está trabajando, escuchando otra dimensión suya: la corporal...

Aunque un proceso de focusing estándar (siguiendo los cinco pasos del método), puede durar entre 20 y 60 minutos, y una sesión de coaching entre 50 y 90 minutos, no es necesario hacer el proceso de focusing completo durante una sesión de coaching (si bien en alguna ocasión pueda ser conveniente). Se puede pedir al coachee que puntualmente sienta en su cuerpo algo de lo que está hablando y espere a ver qué sensación tiene y a qué le invita...

Creo sinceramente y animo a que el coaching se vea beneficiado por incluir el focusing en su práctica profesional. Estoy seguro de que muchos coaches se van a sentir fascinados por este enfoque corporal eminentemente experiencial. 🌀

 ovidiop@isavia.com