

Luis López González

INTRODUCCIÓN AL FOCUSING



PPU



Luis López González

Mérida (Badajoz): 1961.

Casado con Cristina Cama y padre de cuatro hijas: Sina, Yamine, Francine y Uly.

Trainer del The Focusing Institute of New York.

Estudioso de la Corporalidad.

Músico-compositor. Doctor en Psicología. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Diplomado en Ciencias Religiosas.

Profesor del Master de Musicoterapia de la Universidad de Barcelona y del Instituto Superior de Ciencias Religiosas de Barcelona.

Autor de *Relajación en el Aula. Recursos para la Educación Emocional* (Ed. Wolters Kluwer, 2007); coautor de *Manual práctico del Focusing de Gendlin*. (C. Alemany, ed., Desclée de Brouwer, 2007).

También ha escrito artículos de psicocorporalidad, relajación y Focusing.

Luis López González

INTRODUCCIÓN AL FOCUSING

PPU

Barcelona, 2009

Ninguna parte de este libro puede ser copiada o transmitida por ningún medio sin el permiso expreso del autor.

© Luis López González (2009)

PPU

I.S.B.N.: 978-84-477-1061-4

Depósito Legal: B-32447-2009

Printed in Spain: Barcelona (2009)

Primera edición

Pedidos: pustinia@deyge.com

Los beneficios obtenidos por el autor de la venta de este libro irán destinados a combatir la malaria en Madagascar: www.malaria40.org.

Pintura portada: *Vida interior* (Rafael Barrué: 1999)

A Carlos Alemany

Agradecimientos

Agradezco de todo corazón a mi esposa, Cristina, su ayuda en la edición y su apoyo incondicional.

Gracias, también, a Rafael Barrué por la pintura de la portada en la que delicada y sábiamente expresó su “sentida” vida interior.

Agradezco, así mismo, a la Editorial Wolters kluwer su autorización para publicar algunos ejercicios de mi libro “Relajación en el Aula. Recursos para la Educación Emocional”.

Quisiera dar las gracias, además, a Joan M^a Llibre quien me inició en Focusing, a Carlos Alemany que me enseñó y a todos mis colegas del Instituto Español de Focusing con los que compartí la formación de Trainer: *Mariano Gastalver, Mar Albajar, Inés Zubeldia, Isabel Gascón, Tomeu Barceló, Irene Salido, Inés Marín, Maribel Lagos, Eduardo Lallana, Rosa Garmendia, Rosa López, Fernando Tobías, Pura Carrizosa, Nines Marín, Concha Moreno, Ciro Caro, Mentxu Martín y Manuela Rojo*. En especial a aquellos con los que me sigue uniendo una sincera amistad.

*¡Lo que yo daría por saber vivir desde mi cuerpo
aquello que aún tengo en la cabeza!*

Luis López González



ÍNDICE

CAPÍTULO I	ESTE LIBRO ES PARA QUE.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
CAPÍTULO II	SEIS REFLEXIONES PREVIAS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
1.	Un nuevo concepto de cuerpo (<i>Filosofía</i>).....	¡Error! Marcador no definido.
2.	Relaciones entre cuerpo y cerebro (<i>Neurociencia</i>)	¡Error! Marcador no definido.
3.	Cuerpo, personalidad y psicoterapia (<i>Psicología</i>).....	¡Error! Marcador no definido.
4.	Del cuerpo a la interioridad (<i>Espiritualidad</i>).....	¡Error! Marcador no definido.
4.1	El papel de Focusing en la Pedagogía de la Interioridad	¡Error! Marcador no definido.
5.	Niveles de vivencia y diversidad de anatomías (<i>Antropología médica</i>)	¡Error! Marcador no definido.
5.1	Anatomía orgánica	¡Error! Marcador no definido.
5.2	Anatomía psicomotriz.....	¡Error! Marcador no definido.
5.3	Anatomía emocional.....	¡Error! Marcador no definido.
5.4	Anatomía de identidad.....	¡Error! Marcador no definido.
5.5	Anatomía cósmica o energética	¡Error! Marcador no definido.
5.6	Anatomía espiritual.....	¡Error! Marcador no definido.
6.	Relaciones entre emoción y movimiento (<i>Emotricidad y eumotricidad</i>).....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO III	FOCUSING ES... (PRIMERAS PINCELADAS)	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
1.	Lo que Focusing no es	¡Error! Marcador no definido.
2.	Focusing es como..., va de...y sabe a...	¡Error! Marcador no definido.
3.	Orígenes del Focusing: ¿Qué es el <i>experiencing</i> ?	¡Error! Marcador no definido.
4.	Focusing es.....	¡Error! Marcador no definido.
5.	Utilidades	¡Error! Marcador no definido.
5.1	Beneficios generales	¡Error! Marcador no definido.
6.	Aplicaciones principales	¡Error! Marcador no definido.
7.	Otros métodos con los que se aplica Focusing.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO IV	FOCUSING...MÁS A FONDO.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
1.	Multidimensionalidad de la conciencia	¡Error! Marcador no definido.
1.1	Conceptos básicos	¡Error! Marcador no definido.
1.2	El papel de la atención	¡Error! Marcador no definido.
2.	Sensación, emoción, sentimiento y pasión	¡Error! Marcador no definido.
3.	Sensación-sentida (<i>felt-sense</i>)?	¡Error! Marcador no definido.
4.	Cambio corporal (<i>body-shift</i>)	¡Error! Marcador no definido.
5.	Sensación de fondo (<i>background feeling</i>)	¡Error! Marcador no definido.
6.	Competencia e inteligencia emocional	¡Error! Marcador no definido.
7.	<i>Serendipity</i>	¡Error! Marcador no definido.

- 8. Creación de Perspectiva Vivencial ¡Error! Marcador no definido.
- 9. Resolución de un conflicto: modo habitual y con Focusing..... ¡Error! Marcador no definido.
- 10. Veinticinco características propias del Focusing..... ¡Error! Marcador no definido.

CAPÍTULO V VAMOS A ENFOCAR ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

- 1. Objetos de enfoque y tipos de Focusing ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.1 Focusing negativo ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.2 Focusing positivo..... ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.3 Focusing con “lo que hay” ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.4 Focusing contemplativo..... ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.5 Focusing aplicado ¡Error! Marcador no definido.
- 2. Postura de enfoque ¡Error! Marcador no definido.
- 3. Actitudes y habilidades propias del Focusing..... ¡Error! Marcador no definido.
- 4. Habilidades cognitivas ¡Error! Marcador no definido.
- 5. El doble rol: enfocar y guiar ¡Error! Marcador no definido.
- 6. Diez consejos para empezar a enfocar ¡Error! Marcador no definido.
- 7. Diez consejos para empezar a guiar ¡Error! Marcador no definido.

CAPÍTULO VI EJERCICIOS DE INTRODUCCIÓN ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

CAPÍTULO VII GUÍA BÁSICA DEL FOCUSING ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

- 1. Primer paso: PREPARARSE PARA ENFOCAR ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.1 Relajarse ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.2 Despejar un espacio (a) ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.3 Hacer inventario ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.4 Escoger “algo” ¡Error! Marcador no definido.
 - 1.5 Despejar un espacio (b) ¡Error! Marcador no definido.
- 2. Segundo paso: SENTIR ¡Error! Marcador no definido.
 - 2.1 Enfocar “eso” ¡Error! Marcador no definido.
 - 2.2 Sentirlo en el cuerpo..... ¡Error! Marcador no definido.
 - 2.3 Hacer *zoom*..... ¡Error! Marcador no definido.
- 3. Tercer paso: EXPRESAR ¡Error! Marcador no definido.
 - 3.1 Conseguir un asidero ¡Error! Marcador no definido.
 - 3.2 Describir ¡Error! Marcador no definido.
- 4. Cuarto paso: COMPROBAR..... ¡Error! Marcador no definido.
 - 4.1 Comparar ¡Error! Marcador no definido.
 - 4.2 Ajustar ¡Error! Marcador no definido.
 - 4.3 Permanecer..... ¡Error! Marcador no definido.
- 5. Quinto paso: PROFUNDIZAR Y SIGNIFICAR ¡Error! Marcador no definido.
 - 5.1 Preguntar..... ¡Error! Marcador no definido.
 - 5.2 Proponer..... ¡Error! Marcador no definido.
 - 5.3 Anclar ¡Error! Marcador no definido.
- 6. Sexto paso: CERRAR Y AGRADECER ¡Error! Marcador no definido.

6.1 Respirar y cerrar.....	¡Error! Marcador no definido.
6.2 Proteger.....	¡Error! Marcador no definido.
6.3 Auto-agradecerse.....	¡Error! Marcador no definido.
6.4 Abrirse.....	¡Error! Marcador no definido.

CAPÍTULO VIII PEDAGOGÍA DE CADA PASO ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

1. Pedagogía del PRIMER PASO (Prepararse para enfocar).....	¡Error! Marcador no definido.
1.1 Relajarse.....	¡Error! Marcador no definido.
1.1.1 El papel de la lengua.....	¡Error! Marcador no definido.
1.2 Despejar (o crear) un “espacio”.....	¡Error! Marcador no definido.
1.3 Hacer <i>inventario</i>	¡Error! Marcador no definido.
1.4 Escoger un tema.....	¡Error! Marcador no definido.
2. Pedagogía del SEGUNDO PASO (Sentir).....	¡Error! Marcador no definido.
2.1 Enfocar.....	¡Error! Marcador no definido.
2.2 Sentir.....	¡Error! Marcador no definido.
2.3 Hacer <i>zoom</i>	¡Error! Marcador no definido.
3. Pedagogía del TERCER PASO (Expresar).....	¡Error! Marcador no definido.
3.1 Conseguir un asidero.....	¡Error! Marcador no definido.
3.2 Describir.....	¡Error! Marcador no definido.
4. Pedagogía del CUARTO PASO (Comprobar).....	¡Error! Marcador no definido.
4.1 Comparar.....	¡Error! Marcador no definido.
4.2 Ajustar.....	¡Error! Marcador no definido.
4.3 Permanecer.....	¡Error! Marcador no definido.
5. Pedagogía del QUINTO PASO (Preguntar).....	¡Error! Marcador no definido.
5.1 Preguntar.....	¡Error! Marcador no definido.
5.2 Proponer.....	¡Error! Marcador no definido.
5.3 Anclar.....	¡Error! Marcador no definido.
6. Pedagogía del SEXTO PASO (Cerrar y agradecer).....	¡Error! Marcador no definido.
6.1 Cerrar.....	¡Error! Marcador no definido.
6.2 Proteger.....	¡Error! Marcador no definido.
6.3 Auto-agradecerse.....	¡Error! Marcador no definido.
6.4 Abrirse.....	¡Error! Marcador no definido.
7. Dinámicas posibles entre los seis pasos.....	¡Error! Marcador no definido.

CAPÍTULO IX EJERCICIOS DE PROFUNDIZACIÓN ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

CAPÍTULO X EJERCICIOS DE CREATIVIDAD ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

CAPÍTULO XI A RECORDAR..... ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

CAPÍTULO XII PARA SABER MÁS... ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

1. The Focusing Institutes of New York.....	¡Error! Marcador no definido.
2. Instituto Español de Focusing.....	¡Error! Marcador no definido.
3. Asociación Española de Focusing Carlos Alemany (AEFCA).....	¡Error! Marcador no definido.

- 3.1 Coordinadores Nacionales de España ¡Error! Marcador no definido.
- 3.2 Trainers Españoles Certificados..... ¡Error! Marcador no definido.
- 4. Libros en castellano ¡Error! Marcador no definido.
- 5. Otros materiales ¡Error! Marcador no definido.
- 6. Formación especializada ¡Error! Marcador no definido.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

ANEXOS..... ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.

- Anexo 1: Focusing gráfico secuenciado ¡Error! Marcador no definido.
- Anexo 2: Tabla para guiar. Varias opciones..... ¡Error! Marcador no definido.
- Anexo 3: Silueta corporal (Somatograma)..... ¡Error! Marcador no definido.
- Anexo 4: Lenguaje *focusinero* (110 expresiones comunes) ¡Error! Marcador no definido.
- Anexo 5: Cuestionario post-Focusing-2 (Carlos Alemany) ¡Error! Marcador no definido.
- Anexo 6: Poema sensorial..... ¡Error! Marcador no definido.
- Anexo 7: Mapa de relaciones interpersonales (basado en kurt Levin) ¡Error! Marcador no definido.

Introducción al Focusing



Un libro teórico-práctico de Focusing con un enfoque riguroso, ameno y profundo para el uso de cualquier interesado.

Incluye más de 80 ejercicios repartidos en: *exploración, básicos, profundización y creatividad.*

Desarrolla una visión pedagógica de cada uno de los seis pasos y da al lector ideas para trabajar individualmente, en grupo o con la ayuda de un guía.

Pedidos del libro:

pustinia@deyge.com

Los beneficios obtenidos por el autor de la venta de este libro irán destinados a combatir la malaria en Madagascar. www.malaria40.org.

FOCUSING quiere decir enfocar el cuerpo, escucharlo y aprender a pensar con él para gestionar nuestras emociones, ya sean conflictivas o gustosas.

Consiste en localizar y focalizar la impronta somática o *sensación-sentida* (E. Gendlin lo llama *felt-sense*) que produce cualquier vivencia o interacción con el entorno. Consta de 6 sencillos pasos que cualquiera puede aprender a usar a base de llevar la atención al cuerpo y “dejarlo” que nos guíe para conseguir la palabra, la actitud o el gesto adecuado.

Su uso es muy variado si bien se orienta hacia el bienestar general. Se aplica en terapia, medicina paliativa, crecimiento personal, counselling, coaching, meditación, relajación, arte, deporte, educación social, espiritualidad, liderazgo y dirección de equipos o artes marciales, entre otros campos.

Se puede combinar, además, con otros métodos, como por ejemplo la Bioenergía, Qi Qong, Gestalt, Zen, Yoga, Sistema Aberasturi, etc.

Sus beneficios son numerosos: alivio, seguridad, gusto por vivir, contacto con uno mismo... Cualquier persona puede aprenderlo y practicarlo.

“Una magnífica aportación de Luis López que reúne tres condiciones esenciales: profundidad, rigurosidad y utilidad. Nos aporta sabiduría e instrumentos para aprender a escucharnos más a nosotros mismos y nos ayuda a transformar aquello que no nos satisface”.

Tomeu Barceló (Presidente del Instituto Español de Focusing. Coordinador Nacional).

“Somatic practitioners will find Focusing particularly useful because it offers such a simple and profound way to help clients integrate the emotions that can arise during healing sessions”

Linda Hedquist (LMT Focusing Trainer. Iowa: USA).

“Louis Lopez nous permet à travers de ce livre de découvrir ou de redécouvrir cet outil thérapeutique qu’est le Focusing. Un livre pour tous ceux qui s’intéressent au développement personnel et qui recherchent un livre de référence sur le sujet.”

Alexandre Belnet (Ostheopathe. Coach personnel: France).

“Además de una excelente introducción al Focusing, Luis nos ofrece decenas de ejercicios para mejorar la comunicación y la expresión desde la conciencia corporal”.

Artur Acevedo (Director de la Escola de Expresión y Psicomotricidad Carme Aymerich de Barcelona).

“Este libro introduce de manera concisa y motivadora a todo aquel que desee conocer el Focusing de E. Gendlin y usarlo como herramienta para la gestión emocional”.

Rafael Bisquerra (Profesor de la Facultat de Pedagogia de la Universidad de Barcelona).



Rafa Barrué: Vida interior (1999)