

Marta Stapert - Eric Verliefde

Focusing con niños

El arte de comunicarse con los niños
y los adolescentes en el colegio y en casa



Focusing con niños

**el arte de comunicarse con los niños
y los adolescentes en el colegio y en casa**

marta stapert - eric verliefde

Focusing con niños

el arte de comunicarse con los niños
y los adolescentes en el colegio y en casa



Desclée De Brouwer

Título original:

Focusing with Children

The art of communicating with children at school and at home

© 2008 Marta Stapert - Eric Verliefe

PCCS Books, UK

Traducción:

Francisco Campillo Ruiz

Revisión técnica:

Isabel Gascón y Lucía Ema

© 2011, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Henao, 6 - 48009

www.edesclee.com

info@edesclee.com

ISBN: 978-84-330-2472-5

Depósito Legal: BI-359/2011

Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

Impreso en España - Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos --www.cedro.org--), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Palabras de la autora a la edición española	13
Prólogo a la edición española	15
Prefacio	19
Prólogo: ¿Qué es el focusing?	25
La sabiduría de nuestro cuerpo	26
El significado interno	29
El diálogo interior	31
Capítulo 1 · La importancia del focusing	35
Introducción	36
El yo comienza por el cuerpo	36
Ventajas para los profesores	40
Ventajas para los niños	42
Capítulo 2 · La relación de los niños con el focusing.	45
El papel del adulto	47
Lo que los niños aprenden a través del focusing	50
Tomar contacto con la sensación sentida	50
Aceptar los sentimientos difíciles	51
Expresar las emociones	52
Aprender a autorregular los sentimientos	55
Aumentar la concentración	56
Los niños aprenden a conocerse mejor a sí mismos	56

El focusing en las diferentes edades	57
Infantes.....	57
Niños de 2 a 6 años.....	57
Niños de 6 a 12 años.....	59
Adolescentes de 12 a 16 años.....	63



Capítulo 3 • Enseñar focusing a un niño individualmente 67


Describir el focusing	68
Acompañar al niño	71
Visión general de cómo acompañar: los distintos pasos.....	73
Ejemplo completo	79

Capítulo 4 • Enseñar focusing a nivel grupal..... 83

Visión general de los pasos del aprendizaje	84
Preparación.....	85
Los pasos del aprendizaje en un programa grupal completo	86
A. Desarrollar la conciencia sensorial de nuestro cuerpo.....	86
B. Llevar la atención hacia el interior.....	88
C. Acoger amigablemente lo que venga (o rastrear el problema).....	89
D. Crear un lugar seguro.....	90
E. Utilizar la imaginación para descubrir una sensación sentida, y permanecer con ella.....	91
F. Expresar y dibujar la sensación sentida a través de la imaginación.....	92
G. Relacionar las experiencias agradables con la sensación sentida.....	94
H. Relacionar las experiencias difíciles con la sensación sentida.....	95
I. Permanecer con la sensación sentida para que ésta pueda desplegarse.....	97
J. Acoger el cambio.....	99

Capítulo 5 • Detalles importantes	101
Despejar un espacio	101
Despejar un espacio, paso a paso	103
El efecto de despejar un espacio.....	106
Enseñar a los niños a reflejarse mutuamente	106
Consejos prácticos	108
A. Conservar los dibujos de los niños.....	108
B. Acabar primero y hablar después.....	109
C. Cuando los niños no quieren o no les dejan participar ..	112
D. Cuando no aparece nada	112
E. Cuando los niños se molestan unos a otros	113
F. Cuando más de un niño se pone a llorar al mismo tiempo.....	114
 Capítulo 6 • Aplicaciones específicas	115
Microprocesos.....	115
Poner límites	119
Agresiones y acoso escolar.....	123
Talleres de habilidades sociales.....	125
 Capítulo 7 • Variaciones del focusing	129
A. Despejar un espacio en el diagrama de nuestro cuerpo....	129
B. Escribir y decir nuestro nombre	129
C. Hacer autorretratos	131
D. Colgar las preocupaciones en un árbol.....	132
E. El sueño del oso.....	132
F. El juego del león.....	133
G. Comenzar partiendo de un relato.....	133
H. Viaje en ascensor.....	134
Focusing respecto de ciertos temas	135
Prepararse para los exámenes	136
Ir al hospital	137
Focusing aplicado a sueños y pesadillas	139

 Capítulo 8 • Escuchar y reflejar	143
Claves para escuchar bien	144
Subpasos	145
Observar	146
Captar los mensajes no verbales	148
Aceptar las emociones, no la conducta	148
Evitar el lenguaje que obstaculice la aceptación	149
Reflejar	151
Reflejar las emociones	152
Reflejar es algo más que repetir como un loro	154
Utilizar el lenguaje para reflejar	156
Los niños pueden aprender a escuchar	159
 Capítulo 9 • La actitud focusing	161
Acoger amablemente y confiar en lo que venga	161
Mantener la distancia correcta	162
Reducir las palabras al mínimo	162
Respetar la privacidad del niño	162
Respetar el “no”	163
Cosas que es preferible no decir o no hacer	166
Límites respecto del tiempo y la seguridad	167
Aceptación	167
Atreverse a no hablar	168
Presencia	170
Capítulo 10 • Los símbolos de los niños	171
Dibujar	173
Pintar	178
Trabajar con arcilla	181
Utilizar las manualidades para crear un espacio seguro	182
Contar la historia interior	183
Escribir	185
Movimiento y sonido	185
Jugar	186

Capítulo 11 • Introducir el focusing en diferentes encuadres	189
¿Cuándo podemos empezar?	190
¿Dónde podemos empezar?	194
Introducir un programa de focusing en el colegio u otras instituciones	196
Cómo implicar a los padres	198
La relación del focusing con la psicoterapia.....	201
El focusing en terapia de familia.....	204
Capítulo 12 • Especialmente para los padres	205
Todas las edades	206
Niños muy pequeños.....	211
Enseñanza primaria	212
Adolescencia.....	215
El focusing ofrece un apoyo emocional	217
La actitud focusing previene los problemas graves.....	221
 Capítulo 13 • Focusing con adultos	225
Visión general de los pasos.....	226
Dejar que nuestra atención se dirija hacia adentro	227
Los pasos esenciales	228
Descubrir nuestra sensación sentida	228
Encontrar un asidero.....	229
Resonar	230
Recibir.....	231
Dos pasos adicionales	235
Preguntar/explorar.....	235
Despejar un espacio	236
Síntesis: versión abreviada	238
Hacer focusing con un compañero	239
Ejemplo completo	242

Apéndice.....	245
Protocolos	245
Frases breves que podemos utilizar para los pasos del focusing	245
Escuchar reflejando.....	246
El focusing con el niño individual.....	246
Enseñar focusing a un grupo	248
Despejar un espacio	255
Bibliografía.....	256

Palabras de la autora a la edición española

Para mí es una alegría y una satisfacción que toda la comunidad de lengua española pueda conocer y aprender una nueva manera de escuchar y de relacionarse con los niños, que les facilite a su vez, que ellos aprendan a escucharse y a relacionarse consigo mismos.

El objetivo de este libro es ayudar y enseñar a los adultos a que apoyen a los niños para que encuentren y desarrollen su propio camino a seguir, sabiendo siempre que hay límites que respetar... Los adultos pueden claramente limitar la conducta de un niño si la consideran inaceptable y al mismo tiempo, escuchar lo que se esconde detrás de ese comportamiento. ¡Todo tiene un motivo! ¡Nada es porque sí! De modo que escuchar es siempre lo primero. Relacionarse con los niños puede ser así de simple.

Nos encantaría que los niños tuvieran adultos a su alrededor que les ayudaran a escuchar lo que les está pasando por dentro, en su mundo interior. Sólo de esta manera los niños pueden descubrir su propio sentido de lo que está bien y asumir la responsabilidad de su comportamiento.

Para ello, se necesita paciencia y una cuidadosa atención para estar y conocer también el interior de la experiencia de los adultos. En nuestra agitada y ocupada vida, donde la prisa es protagonista, Focusing nos transmite una nueva manera de estar con nosotros mismos que puede ayudar también a crear una sensación de bienestar en nuestra vida familiar y profesional.

Agradezco especialmente que nuestro libro haya sido traducido con la ayuda de Trainers certificados en Focusing en España para que el lenguaje especial de Focusing se haya respetado lo más posible.

Marta Stepart

Prólogo a la edición española

Marta Stapert y Eric Verliefe

*Si la ayuda y la salvación han de llegar, sólo puede ser a través de los niños.
Porque los niños son los creadores de la humanidad.*

María Montessori

Focusing y niños... Quizá sean dos de las palabras que siento más importantes y con mayor capacidad para transformar el mundo, poco a poco, paso a paso, pero de una forma auténtica y real.

Hay una parte grande y emocionada de mí que quiere hablar sólo de la grandeza de lo que es un niño, y de la grandeza de lo que es Focusing, y desear que vayan juntos de la mano... Si alguien puede mejorar el mundo mañana, son los niños de hoy. Los adultos queremos hacerlo bien, los padres, los educadores, queremos transmitir a los niños valores y enseñanzas que consideramos buenas y necesarias para el crecimiento y la supervivencia del niño. Queremos a nuestros niños, aunque a veces ese mensaje no seamos capaces de transmitirlo bien y de hacer que los niños se sientan queridos, respetados y valorados. Lo que ocurre es que a veces no sabemos cómo hacerlo, no nos sirven algunos modelos aprendidos o que no nos sirvieron cuando fuimos niños, o nos encontramos en situaciones determinadas sin saber cómo salir adelante o cómo ayudar al niño a que lo haga. En este libro Marta Stapert y Eric Verliefe nos transmiten desde su gran experiencia, nuevas maneras de relacionarnos los niños y de enseñarles a que ellos también aprendan a escucharse y a relacionarse consigo mismos, con su entorno, con las experiencias que la vida les va trayendo y con las emociones y sentimientos que les genera.

Focusing con niños marta stapert – eric verliedde

Es un gran honor presentar la edición española de una obra que nos aporta un valioso conocimiento capaz de ayudarnos a escuchar mejor a los niños y a todas las personas que una vez lo fueron.

En este libro encontramos una descripción detallada, clara y amena de lo que es la metodología de Focusing y de cómo aplicarlo con los niños. Para las personas que aun no conozcan el Enfoque Corporal de Eugene Gendlin, es una oportunidad sencilla y clara de acercarse a comprender que es Focusing, en qué consiste, como aprender a hacerlo... Los autores Marta Stapert y Eric Verliedde nos transmiten su experiencia y los resultados de largos años de trabajo con niños de distintas edades y de distintos países, con ejemplos sencillos y claros que nos permiten además, contactar con la sabiduría profunda que contiene nuestra experiencia sentida corporalmente.

Focusing nos enseña una manera de vivir, de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos. También podemos aprender a mejorar la escucha y la comunicación, a comprender las emociones y los sentimientos y como se viven en nuestro cuerpo. Marta Stapert y Eric Verliedde comparten con nosotros la preciosa experiencia de su trabajo con niños, padres, profesores, educadores y personal sanitario que han visto como cambiaba su relación con los niños y cómo compartiendo con ellos la actitud Focusing, ellos mismos son capaces de encontrar en su interior la respuesta a sus necesidades, la comprensión de sus experiencias y la manera más adecuada de relacionarse con ellas. Esa escucha de calidad es capaz de conectarnos con la sabiduría profunda y la capacidad de crecer, de desarrollarse de forma sana desde el encuentro respetuoso y acogedor de una persona con su potencial más auténtico.

“Si no escuchas bien, dejas a la persona sola...”

Eugene Gendlin

Lucia Ema, psicoterapeuta infantil formada en Focusing, lo explica así desde su propia experiencia profesional: “Es cómo si los adultos no tuviéramos registrada la capacidad interna que tienen los niños de hacerse cargo de sus propios asuntos y diéramos por hecho que no hay nada que escuchar. Lo que hace el libro es capacitarnos como personas que escuchan y acompañan a los niños en su viaje, ofreciendo un abanico de posibilidades que abre

nuevas dimensiones de comunicación con los más pequeños. Cuando somos capaces de tener esta actitud con los niños comienza un proceso de apertura sorprendente y enriquecedora para las dos partes. Sólo tenemos que aprender a escuchar, porque si lo hacemos, ellos se atreverán a contactar y a expresar sus más profundos sentimientos”.

Este libro nos enseña los beneficios de utilizar Focusing en el colegio, en casa o en la consulta de Psicoterapia infantil. Y también nos enseña a vivirlo a los adultos, y quizá eso sea importante destacarlo: aprender la actitud Focusing, integrar en nuestra vida la escucha absoluta que Gendlin nos enseña, integrar la capacidad de acoger sin juzgar las emociones y como se viven en el cuerpo, y contactar con el significado que nos traen cada sensación y cada experiencia, supone un paso de crecimiento y una filosofía de vida que trasciende lo que puede verse superficialmente como un método o una herramienta poderosa, aunque también lo sea.

*“Aléjame de la sabiduría que no llora, la filosofía que no ríe
y la grandeza que no se inclina ante los niños”.*

Khalil Gibrán

Con Focusing aprendemos como ayudarles a expresar y a reconocer lo que sienten, a conectarles con su sabiduría profunda y con esa dirección sana de crecimiento y superación con la que nace cada ser humano. El niño siente de manera natural la conexión con su cuerpo y las sensaciones corporales con las que vivimos y nos relacionamos. De los niños podemos aprender muchas cosas, entre ellas a escuchar en nuestro interior la historia que nos cuentan nuestras emociones, sentimientos y sensaciones. Esa historia que nos ayuda a crecer de manera sana, plena, armónica y a llevar la experiencia adelante.

Dice Fernando Savater que “La infancia ya no es la etapa de la ignorancia”. Este es un libro que nos puede ayudar a todos: a todas las personas que en algún momento de nuestra vida personal y profesional nos encontramos ante el maravilloso misterio y la grandeza de un niño: madres, padres, abuelos, cuidadores; maestros y profesoras; psicólogos y orientadores, medicas y enfermeros. La actitud de Focusing nos enseña a estar al lado del niño con respeto, con humildad siendo conscientes de su misterio, de su grandeza y también de

su preciosa fragilidad. Integrar esta actitud permitirá que se sientan acompañados y escuchados por sus padres, cuidadores, profesores... ¡por ellos mismos!

Es una alegría contar con la traducción al español de este libro y compartirla con toda la comunidad hispano parlante. En la actualidad es una realidad constatable la importancia y el auge que está teniendo esta aplicación de Focusing con los niños en todo el mundo: se están realizando cada vez mas congresos y encuentros internacionales de distintos profesionales de la infancia, en los que se demuestra la eficacia y la utilidad de enseñar Focusing a los niños y de integrarlo en su vida como algo que les permite estar en contacto con su experiencia y con sus emociones, ayudándoles a saber qué hacer y cómo hacer con lo que sienten. La eficacia y la utilidad de enseñar Focusing en los colegios, esta constatada por estudios e investigaciones. La puesta en marcha de programas para integrarlo con padres y educadores está contribuyendo a que la difusión y la enseñanza del Enfoque Corporal desarrollado por Eugene Gendlin, sean cada vez más demandadas y se integren de manera sencilla en la convivencia y en la pedagogía.

También en España contamos con muchas personas iniciadas y convencidas de la utilidad y de los beneficios de vivir con la actitud Focusing y conectados con la experiencia corporal. Y son cada vez más las psicólogas, maestros, profesoras y profesionales de distintos ámbitos los que encuentran en esta metodología el camino que les ayuda a potenciar su trabajo, su relación con los niños y a resolver situaciones cotidianas, pero muy importantes, para el desarrollo integral del niño.

Es nuestro deseo que esta obra ayude a dar a conocer Focusing y es una alegría que los niños sean sus protagonistas. Estas palabras pretender prologar un libro, pero sobre todo son un homenaje a todos los niños, a ese niño que todos los adultos llevamos dentro, a nuestra propia infancia.

Isabel Gascón Juste
Coordinadora Nacional para España y
Trainer certificado por el Instituto Español de Focusing
Vicepresidenta de la Asociación Española de Focusing Carlos Alemany
Madrid, 25 de Noviembre de 2010

Prefacio

Durante las últimas décadas, el Focusing Institute ha venido enseñando y fomentando el método y la técnica del focusing aplicado a adultos. Cuenta con una red de más de 800 profesionales acreditados en focusing, tiene un listado internacional de miembros, organiza congresos, publica un boletín informativo, y dispone de una amplia biblioteca online de investigación y artículos. Marta Stapert, psicoterapeuta infantil, es la primera persona en llevar esta prestigiosa técnica a los niños dentro del aula y a los profesores. Estamos muy contentos con el resultado, y pensamos que los lectores también lo estarán.

El focusing es un proceso natural que fue descubierto a través de la investigación dentro del marco de la universidad de Chicago por el Dr. Eugene Gendlin, quien sintió curiosidad respecto de por qué unos pacientes se beneficiaban de la psicoterapia y otros no. En colaboración con Carl Rogers, Gendlin analizó muchas horas de terapia grabadas en vídeo y advirtió que el futuro éxito de los pacientes dependía no tanto del terapeuta, cuanto de algo que sucedía (o no sucedía) dentro del propio paciente. Gendlin descubrió que desde la primera sesión se podía predecir qué pacientes iban a tener éxito en la terapia, a través de la identificación de la capacidad que tenían éstos de escuchar su propia experiencia interior, con frecuencia borrosa. Los pacientes que no avanzaban se pasaban el tiempo razonando y describiendo sus vidas, y apenas se detenían alguna vez para vivenciar lo que estaba teniendo lugar por dentro de ellos mismos.

Pero, ¿qué era exactamente lo que hacían los pacientes que “avanzaban”?

Gendlin advirtió que estos pacientes se esforzaban por captar la totalidad de lo que estaban experimentando. Esta totalidad parecía tener una cualidad tanto física como emocional. Cuando el paciente “enfocaba esa sensación”, concediéndole atención y respeto, la experiencia se volvía más clara y se abría un espacio que favorecía nuevos *insights* y el surgimiento de posibilidades inesperadas. La experiencia interior cambiaba, y el cambio parecía bueno. Venía a ser como un giro, una liberación. Y junto con este giro, con frecuencia aparecía también un cambio en la conducta.

Gendlin sintetizó las habilidades que observó en un método enseñable al que denominó focusing. Para que fuera más fácil de aprender, dividió el proceso en una serie de pasos, que describió en su libro *Focusing* (1978), el cual lleva vendidos más de medio millón de ejemplares, y ha sido traducido a diecisiete idiomas.

En 1986, fundó el Focusing Institute, que ayuda a gente de todo el mundo a aprender este proceso y aplicarlo a los distintos ámbitos de su vida personal y profesional, incluida la psicoterapia, la filosofía, la crianza de los hijos, la educación, los cuidados sanitarios, las habilidades de gestión, la literatura, el movimiento y demás artes creativas.

La autora, Marta Stapert, se familiarizó con el focusing en 1985, cuando estaba trabajando en Holanda como psicóloga infantil en un colegio para niños con dificultades de aprendizaje y de conducta. Escribe Marta: “A través del focusing aprendí a acceder a mi propio espacio interior de una forma más profunda. Ello me permitía abrirme todavía más en mi contacto con los niños. Ojalá me hubieran enseñado focusing a mí de niña, como un apoyo para las sensaciones que discurrían en mi interior por aquel entonces.

“Al principio, se sabía poco del focusing aplicado a niños. Pero desde el primer momento advertí lo natural que para ellos es este proceso. A medida que seguí utilizándolo profesionalmente con niños en edad escolar, vi que les permitía ahondar en su relación consigo mismos, preparando de este modo el terreno para el crecimiento y para el cambio. También me percaté finalmente de que el focusing da los mejores resultados cuando alguno de

los padres o bien un profesor a tiempo completo lo practica con el niño. Teniendo esto en mente, ideé algunos programas para enseñar a los padres y a los profesores a aplicar el focusing en casa y en clase. Los ejemplos que aparecen en este libro están extraídos de mis veinte años de experiencia en enseñar el ‘focusing con niños’ a lo largo de todo el mundo”.

Marta está acreditada por el Focusing Institute como “formadora y coordinadora de focusing”. Da clases de formación a adultos en ‘focusing aplicado a niños’ en diversos países de todo el mundo, junto con la celebración de un congreso internacional bianual sobre este tema. El focusing con niños se practica actualmente en colegios, hospitales, clínicas de psicoterapia, orfanatos, y también en las familias, desde Japón, Hungría y Rumanía, a Islandia y Surinam. Se puede acceder a los artículos de Marta, así como a los artículos de otros autores sobre el tema, a través de www.focusing.org/children.

La primera edición de este libro fue publicada en holandés en 2003 por Uitgeverij Acco, Brusselsestraat 153, 3000 Lovaina (Bélgica). En esta traducción, hemos utilizado el masculino y el femenino bastante equilibradamente*, y hemos adaptado algunos de los nombres extranjeros para que les resulten más familiares al lector de habla inglesa. Además, se han reordenado los capítulos de manera que el mensaje principal aparece contenido en los siete primeros capítulos. Los capítulos restantes se pueden leer por interés y por placer. Esta segunda mitad enriquecerá la comprensión del lector respecto del programa en sí y de las aplicaciones que se describen en la primera parte del libro. El apéndice contiene algunos protocolos, además de una bibliografía.

El objetivo de este libro es ayudar a tres grupos de personas: en primer lugar, ayudar *a los profesores y a los cuidadores infantiles* de todo el mundo a mejorar la atmósfera emocional dentro de la clase. Luego de aprender la

* *N. del T.*: Este procedimiento (y la igualación o la equiparación genérica que pretende brindar), tan arraigado en la escritura anglosajona, puede resultar poco familiar o un tanto retórico en nuestra lengua, razón por la cual en la traducción española se ha optado desprejuiciadamente por mantener la homogeneización tradicional, esto es, por la utilización del masculino para representar a ambos géneros.

actitud focusing, los profesores verán que son muchos los problemas que pueden manejar o atajar con tan sólo dedicar unos pocos minutos adicionales de su tiempo.

Un clima socio-emocional claro es el mejor clima para el aprendizaje. La investigación demuestra que los niños se concentran y rinden más académicamente cuando hacen focusing, especialmente cuando practican el primer paso de “despejar un espacio”.

El segundo objetivo de este libro es brindarles *a los orientadores escolares y a los formadores en focusing* un programa que puedan ofrecer a los profesores y/o a los niños. Un programa de seis a diez semanas, con sesiones semanales de una hora, suele ser suficiente para enseñar focusing a los profesores y a los niños. Con el focusing en vigor, otros programas sociales, incluidos los programas de salud emocional, tienen un efecto mayor y más duradero.

En tercer lugar, este libro pretende ayudar *a los directores de los colegios* a comprender la importancia del focusing, para que puedan incluir y respaldar este programa. Al principio, a los directivos escolares puede preocuparles que la actitud asociada al focusing pueda hacer descender la disciplina dentro del colegio, exagerar las conductas problemáticas, o incluso obligarles a dejar a un lado las normas del colegio, que se fundamentan en el orden y en la seguridad. Esperamos que quede claro que en el focusing jamás tenemos que renunciar a nada que sea bueno. Cuando añadimos el focusing a cualquier otro procedimiento o materia, ello les brinda más espacio y más calma a los niños y a los profesores.

Por supuesto, *a los padres* les será útil este libro con vistas a crear un clima emocional sano y agradable en casa. Un capítulo específico (capítulo 12) va dirigido “Especialmente para los padres”.

Ya sea en el colegio o en casa, *el programa debe ser voluntario*. En cualquier colegio dado, se dará el caso de que unos profesores querrán aplicar el programa, y otros no. El programa puede, no obstante, seguir siendo de utilidad. Inherente al focusing está el hecho de que sólo puede tener lugar de forma voluntaria.

Por último, este libro pretende beneficiar a *los niños* de cualquier lugar. Queremos que los educadores sepan que los niños son perfectamente capaces de hacer focusing. Sabemos que no son tabulas rasas que tengamos que rellenar. Tienen una vida interior que, cuando se la escucha y se la alienta a progresar, puede orientar sus vidas de formas sorprendentemente productivas.

Si no estamos familiarizados con el focusing, en el prólogo y en el capítulo final se describen los distintos pasos de la técnica, de manera que podamos probar a practicarlo por nuestra propia cuenta. También incluye una revisión dirigida a aquellas personas que ya están familiarizadas con el proceso.

Si queremos formarnos más en el método, el Focusing Institute facilita Trainers acreditados en focusing en muchos países, que son expertos en orientar a los iniciados, ya sea en persona o por teléfono. El Focusing Institute ha podido comprobar que la mayoría de las personas lo suelen "captar" en unas tres o cuatro sesiones. Podemos visitar la website (www.focusing.org) para acceder a mucha información valiosa, o ponernos en contacto con melinda@focusing.org, o bien llamarla por teléfono al (+1) 845-362-5222 para localizar a los instructores que tengamos más cerca. Además, el Focusing Institute puede ayudarnos a encontrar algún grupos "cambios (Changes)" de nuestra zona para reunirnos con otras personas que hacen focusing, o bien un compañero de focusing con el que podemos practicar la técnica de forma gratuita.

The Focusing Institute

34 East Lane

Spring Valley, NY 10977, USA

Tel. (+1) 845-362-5222 Fax (+1) 845-678-2276

E-mail: info@focusing.org Website: www.focusing.org

Prólogo: ¿Qué es el focusing?

Antes de proceder a leer este libro, necesitamos tener una cierta familiaridad con el focusing, y de ello trata este capítulo. "Focusing es un proceso de autoconocimiento y sanación emocional corporalmente sentido", dice Ann Weiser Cornell en su libro *The Power of Focusing* (1996). "El focusing es un proceso paso a paso encaminado a prestar atención a la sensación corporal sentida asociada a una situación, un problema o un proyecto creativo", dice el Focusing Institute en uno de sus folletos introductorios.

En el último capítulo de este libro, titulado *Focusing con adultos*, aparece una descripción de cada uno de los pasos del proceso. Estos mismos pasos también se describen en el capítulo 3, *Enseñar focusing a un niño de forma individual*, dado que el focusing se enseña de una forma similar en todas las edades. Antes de aprender los pasos, sin embargo, es esencial que el lector comprenda el concepto de "sensación sentida"*, que se puede definir como "el nivel sutil de conocimiento que nos habla a través de nuestro propio cuerpo" (Cornell, 1996).

* *N. del T.*: Se ha optado por conservar la expresión habitual "sensación sentida", a fin de enfatizar los aspectos más vivenciales y experienciales del procedimiento, por contraste con los meramente perceptuales o sensoriales.

La sabiduría de nuestro cuerpo

¿Qué sentimos por dentro? ¿Qué notamos dentro de nosotros mismos? Si queremos tener una imagen de lo que sucede por debajo de la superficie de los pensamientos y los sentimientos de un niño, necesitamos desarrollar la habilidad de acceder a las emociones y las experiencias dentro de nosotros mismos. Entonces podremos ayudar a los niños a descubrir por sí mismos lo que subyace a la superficie. Si queremos prestar atención a un niño de forma solícita y abierta, debemos aprender a estar abiertos y solícitos en relación con nuestra propia experiencia interior.

Imaginemos lo siguiente: Queremos pedir prestado un huevo o una taza de azúcar. Estamos de pie, delante de la puerta del vecino. Tratemos de captar la sensación asociada a la situación a nivel de nuestro propio cuerpo. A continuación, imaginémonos que estamos de pie delante de la puerta de un vecino diferente. ¿Qué sentimos a nivel corporal? ¿Difiere en algo nuestra forma de estar de pie? ¿Sentimos algo diferente por dentro? Lo único que estamos haciendo en ambos casos es pedir algo prestado. Pero en alguna parte dentro de nosotros mismos existe un conocimiento complejo que modifica la vivencia.

El cuerpo puede sentir una serie de sutiles distinciones que tal vez no seamos capaces de expresar con palabras, pero nuestro cuerpo sabe que son cosas completamente diferentes. A esto lo llamamos la “sensación sentida” respecto de la situación.

Con frecuencia nos vemos influenciados por nuestras sensaciones sentidas, por esas sutilezas para las que el cerebro no tiene un nombre. Nuestro cuerpo contiene un nivel más complejo de conocimiento que el nivel puramente lógico. Nuestra sensación sentida puede decirnos muchas cosas, pero lo normal es que nos hayamos olvidado de aprender a confiar en ella. En nuestra sociedad, nos alientan escasamente a que prestemos atención a nuestras sensaciones corporales. De modo que aprendemos a ignorar las seña-

les de nuestro cuerpo y a obrar exclusivamente sobre la base de lo que nuestra mente nos indica que está bien o está mal.

Pero en los deportes prestamos atención a las señales de nuestro cuerpo. Escuchamos los latidos de nuestro corazón después de correr unos 50 metros. Lo tenemos en cuenta cuando consideramos si correr otros 50 metros más. Prestamos atención cuando nos quedamos sin respiración o cuando nuestros músculos están doloridos.

También escuchamos a nuestro cuerpo cuando comemos. Una señal de hambre nos incita a comer más. Una sensación de plenitud nos dice que tenemos bastante. Escuchamos a nuestro cuerpo cuando estamos enfermos, y tratamos de decirle al médico qué es lo que nos molesta.

Además, existen situaciones en las que nuestro cuerpo nos dice algo de un orden diferente, en un plano menos consciente, como cuando tratamos de recordar el nombre de alguna persona. Decimos que tenemos el nombre "en la punta de la lengua". Esta puede ser una sensación incómoda o desagradable. Una vez que lo recordamos, el malestar se desvanece y sentimos un alivio físico.

Numerosas expresiones corrientes señalan esta relación entre nuestra experiencia cotidiana y una determinada sensación en nuestro cuerpo. "Me parte el corazón". "Perdí la cabeza". "Me revuelve el estómago". "Tuvo una intuición visceral", etc.

Con frecuencia, sin embargo, la sensación sentida es vaga. No es más que una impresión poco definida de que hay algo. Resulta que focalizando nuestra atención sobre ello, ese "algo" se puede volver más nítido. Incluso vemos que ese "algo" tiene un sentido, un sentido incluso inesperado.

No podemos controlar estas sensaciones o impresiones internas. Aunque no solemos pararnos a escuchar lo que nuestro cuerpo tiene que decirnos, éste continúa enviándonos señales. Si algo nos está molestando, no deja de actuar para sugerir que no existe ningún problema. Absolutamente todo lo contrario, ese "algo" permanece bien presente. Al prestarle una especie de

atención amable, este “algo” puede lentamente ir haciéndose más claro y desvelar cierto sentido. No tenemos ningún control respecto de la presencia o no de la sensación, pero sí podemos controlar si le prestamos o no una atención amable.

Joseph está atormentado por el temor de tener un cáncer. Todas las mañanas se despierta con el miedo de tener un tumor. Sus amigos y sus familiares tratan de calmar sus preocupaciones. El médico le asegura que, a nivel clínico, no le pasa nada. La mujer de Joseph no puede entender el temor de su marido. ¿Por qué se angustia tanto cuando no tiene ninguna razón? Le pregunta a un terapeuta cómo pueden librarse del miedo de Joseph. La mujer se desanima cuando el terapeuta contesta que el objetivo no es borrar el miedo de su marido. Mientras dice estas palabras, el alivio de Joseph es perceptible. El terapeuta afirma que su objetivo es hacer que el temor de Joseph se concrete, y trabajar con el temor. Utiliza el focusing para ayudarlo a quedarse quieto y en silencio, y vivenciar el miedo. Por debajo del temor al cáncer, según descubre, está su incapacidad de reducir su volumen de trabajo y de dejar más tiempo para dedicarlo a su familia. A Joseph le encanta estar con su mujer y con sus hijos, pero en su condición de principal sostén de la familia, su labor consiste en ganar el dinero para sustentarlos. Ello le angustia. El solo hecho de reconocer esto le brinda un alivio físico.

Reflexión:

El miedo de Joseph no es algo que haya que desterrar o que borrar del mapa. De hecho, una vez que permite que se haga presente, Joseph puede analizar qué es lo que hay debajo del temor.

Al permanecer junto al miedo y escucharlo, Joseph abre la puerta al cambio. Ahora tiene un poco más de espacio dentro de él y más energía para vivir la vida.

¿Qué es la “sensación sentida”?

- Es palpable a nivel corporal.
- No es puramente física.
- Va más allá de lo que podemos expresar con palabras.
- Tiene un sentido.
- A veces es vaga, casi imperceptible.

El significado interno

La idea principal del focusing consiste en entender que la “sensación sentida” respecto de una situación tiene un sentido. Toda situación, ya sea pasada o presente, positiva o negativa, puede brindarnos una sensación sentida a nivel corporal. Habitualmente, esta sensación se localiza en la parte central del cuerpo –en el torso, esto es, en el estómago y el pecho– pero también se puede sentir en la garganta, los hombros, o en cualquier otra parte del cuerpo.

Miremos dentro de nosotros en este preciso momento. Si notamos inmediatamente alguna sensación sentida, preguntémonos con qué situación de nuestra vida podría estar relacionada. Como otra alternativa, también podemos elegir una situación de nuestra vida e invitar a la sensación sentida a cobrar forma en relación con ella.

¿Vemos la relación entre la vivencia interna y la experiencia externa? ¿Qué subyace a nuestra conducta manifiesta como profesores? ¿Qué hay detrás de nuestra reacción ante determinados estudiantes o niños? ¿Escuchamos nuestras propias directrices o pautas internas? Si primero nos escuchamos a nosotros mismos, seremos más capaces de escuchar a un niño.

Un día, Marta presenta un taller de introducción al focusing dirigido a los profesores y al personal de un colegio de enseñanza primaria. Cuando entra en el edificio a las 4 de la tarde, advierte una gran conmoción. La noche antes, entraron en el colegio y los daños son considerables. Durante todo el día, los profesores han estado muy atareados trabajando

con los alumnos. Esta es la primera oportunidad que tienen de reflexionar sobre cómo les ha afectado el robo personalmente.

Marta invita a los participantes de su taller a mirar en su propio interior para ver de qué forma puede ayudarles el focusing. Una profesora señala que lleva sintiéndose rara y malhumorada todo el día, y que esta sensación le ha interferido a la hora de dar sus clases. "Era como si estuviera en otro mundo. A pesar de que los niños me necesitaban extraordinariamente en medio de todo este desbarajuste, no entendía nada de lo que me estaba pasando".

Marta invita a la profesora a mirar dentro de ella y advertir si su experiencia física conlleva algún sentido, si su malhumor quiere decirle algo. La profesora acepta la invitación y dirige su atención hacia adentro. Primero advierte una sensación en el estómago. La profesora permanece junto con la sensación, prestándole una atención amable: "... Un desbarajuste... No, un caos... Caos, esa es la palabra correcta... Voces que gritan...". La profesora ve la imagen de una casa ardiendo y a ella misma siendo sacada fuera de la casa. Siente que su padre la lleva cogida. Ve imágenes espantosas. Oye voces y el rugido de las llamas. "... Es terrible... Todavía puedo sentir sus fuertes brazos... Estoy a salvo...". La mujer suspira profundamente: "... Ahora por fin puedo hablar de ello".

Reflexión:

La confusión que esta profesora vivió de niña jamás había sido escuchada verdaderamente. E incluso ahora de adulta, durante todo el día dentro del colegio sus antiguas emociones han estado resonándole en el estómago, distrayéndola. Después de aplicar el focusing, la mujer le dice al grupo que nadie de su familia había vuelto a hablar jamás de aquel espantoso incendio después de que el suceso tuviera lugar. La mujer reflexiona: "Con frecuencia tengo una sensación de pesadez en el estómago, sin que pueda entender por qué. Ahora siento una gran amplitud por dentro de mí, como si hubiera un salón y pudiera bailar en él".

El focusing es una habilidad que estimula una mayor consciencia de nosotros mismos. Es una forma amable de relacionarnos con nuestro propio conocimiento interior. El focusing nos enseña a confiar en la sabiduría que llevamos por dentro de nosotros. Nos enseña a escuchar nuestra experiencia interior mientras ésta nos susurra, antes de que comience a gritar.

El diálogo interior

Además, el focusing nos permite no sólo escuchar nuestra experiencia, sino entrar en diálogo con ella. Al comunicarnos con nuestro conocimiento interior, nos abrimos a la posibilidad de un cambio, el tipo de cambio que viene confirmado por una sensación de alivio sentido corporalmente.

El focusing no es lo mismo que descargar nuestras emociones. Nuestra experiencia interna sustentada físicamente contiene mucho más que pura emoción. La sensación sentida puede tener una cualidad emocional, pero incluye más cosas.

Por ejemplo, podemos hacernos el propósito de mantener una conversación calmada con nuestro supervisor en el trabajo. Pero una vez que estamos en la habitación con él, vemos que nos cerramos en banda, haciendo oídos sordos, olvidando todo lo que habíamos pensado decir, o incluso gritando. Esto no es lo que habíamos planeado. Más tarde, si prestamos atención a lo que estaba teniendo lugar en nuestro cuerpo, tal vez podamos comprender nuestra reacción a la conversación, el sentido subyacente a nuestro comportamiento, y esta comprensión puede darnos una idea de qué es lo que podemos hacer de forma diferente la próxima vez.

Afrontar nuestro conocimiento interior requiere cierta audacia. Es toda una aventura el aceptar estar presentes frente a algo que todavía está más allá de las palabras. Recordemos que el focusing constituye una habilidad

innata, pero la mayoría de los adultos hemos perdido el contacto con ella. Hace falta tiempo para poder desarrollar una buena relación de trabajo con nuestro más profundo. Se requiere cierta búsqueda y cierta práctica para poder crear una atmósfera de seguridad dentro de nosotros mismos, y abrirnos de par en par a lo que fuere que pueda surgir. Lo bueno es que cuanto más lo practiquemos, más natural nos resultará. Puede ser un placer descubrir lo sencillo y lo directo que es el focusing.

Erik todavía recuerda su primer taller de focusing. Estaba muy tenso porque quería hacerlo muy bien y aprender muchas cosas. Entonces, el instructor dijo: "Con el focusing, todo es posible. Nada está marcado obligatoriamente de antemano. Nuestro cuerpo sabrá adónde quiere ir". Cuando dejó que estas palabras le hicieran mella, Erik sintió una sensación de alivio.

No tenemos que pensar. No se espera que hagamos ningún análisis. Por supuesto, ello no quiere decir que el pensamiento no tenga ningún lugar dentro del focusing. Antes bien, por el contrario, la sensación sentida se expresa a través de palabras, historias, frases, o dibujos. Para crear estos símbolos utilizamos nuestra cognición. Sin embargo, el focusing parte de un estado de no saber qué es lo que va a pasar. Esta falta de conocimiento conlleva una cierta vulnerabilidad. Es, pues, muy importante que nos sintamos seguros y aprendamos a confiar en el proceso interno.

Cuando decimos que nuestro conocimiento interior se comunica a través de símbolos, nos referimos a que una determinada palabra, imagen o gesto nos parecerá la forma más adecuada de expresar nuestra sensación sentida. Encontrar el símbolo adecuado permite que nuestro proceso experiencial desvele su significado. Nuestro conocimiento interior tiene una historia más completa, más intrincada que contar, de lo que jamás hubiéramos podido imaginar

Aurelie, una mujer joven de treinta años de edad, asiste a una sesión individual de focusing. Está buscando las palabras para describir lo que siente hacia su madre: "abierta, sí... pero no es la misma apertura que con el resto de la gente... es algo especial... mi madre... a veces me decepciona...". Mientras Aurelie está diciendo esto, clava las uñas bien hondo en su propia mano. A medida que va entrando en contacto con una sensación sentida, encuentra algo que no puede captar enteramente con la ayuda del lenguaje; su madre le hace daño. Con la ayuda del focusing, Aurelie es capaz de relacionar este gesto que hace con las manos con una sensación sentida respecto de su madre; el gesto simbolizaba dicha sensación.

Afortunadamente, el cuerpo nos hará saber si nuestros símbolos son correctos o no lo son. El símbolo o la expresión correcta transmiten alivio, mientras que el símbolo incorrecto nos deja incómodos, con la sensación de que podríamos haber expresado más cosas. La expresión adecuada de la sensación sentida genera un cambio interior, una sensación de alivio o de paz, y pone fin a cualquier tirón o empujón que sintamos por dentro.

Podemos utilizar el focusing siempre que lo necesitemos. Cuando nos sintamos desbordados por las emociones, el focusing nos permite asegurarnos de que no nos quedaremos estancados, abrumados por la intensidad de las mismas. Podemos escuchar lo que estas emociones tengan que contar, sin necesidad de ahogarnos en ellas. El focusing también puede clarificar la toma de decisiones, llevándonos a un nivel más profundo del que podemos lograr sopesando las opciones racionalmente o emocionalmente. Si estamos estancados en determinado tipo de conductas, podemos utilizar el focusing para escuchar a la parte de nosotros mismos responsable de dichas pautas reiteradas. Las personas que sufren a consecuencia de un exceso de auto-crítica pueden liberarse con la ayuda del focusing. Por medio del focusing aprendemos a aceptarnos a nosotros mismos, con todas nuestras limitaciones y nuestras posibilidades.

Focusing con niños marta stapert – eric verliedde

De una extraordinaria variedad de formas, el focusing nos apoya en nuestra vida interior y en nuestro contacto con los demás.

1

La importancia del focusing

Introducción

Simon tiene una úlcera, y tan sólo tiene once años. Los padres de Simon han consultado a varios médicos en busca de tratamiento. Después de empezar con una medicación, los padres contactan con Marta, que es psicoterapeuta infantil. Durante la primera consulta, la situación parece clara. Otros cuidadores ya han dictaminado que el estrés en el colegio y el perfeccionismo de Simon son las causas más probables de la úlcera.

Sin embargo, la primera consulta con el chico adopta un giro totalmente diferente. Cuando Marta le anima a prestar atención a la tensión en el estómago, no aparece nada en relación con el perfeccionismo. En lugar de ello, Simon expresa su sensación de que sus padres –perfeccionistas ellos mismos– jamás le escuchan de verdad.

Sólo existe una única persona que puede desvelar el misterio de la úlcera, o cualquier otro problema de raíz emocional, y esa persona es él mismo. La verdad real reside no en el médico, ni en las interpretaciones generalmente aceptadas, sino en el conocimiento interior del niño. El focusing ofrece una forma de sintonizar con este conocimiento interior, prestando atención –y confiando– en la sensación vivenciada internamente respecto de una situación.

El focusing es una habilidad especial que ayuda al niño a explorar el significado interior profundo de sus experiencias. Por parte del adulto, el focusing

con niños implica reflejar las palabras del niño, al tiempo que le anima a entrar en contacto con su sensación sentida corporalmente. Estas habilidades pueden ser aprendidas por los adultos y por los niños indistintamente.

Más que una serie de técnicas –aunque presentaremos varias de ellas a lo largo de este libro –la fuerza del focusing reside en una *actitud* que iremos describiendo poco a poco, sirviéndonos de muchos ejemplos. Una vez que se aprende esta “actitud focusing” –la actitud de acoger amablemente todo aquello que pueda aparecer– el focusing se puede utilizar para mejorar en poco tiempo la atmósfera emocional de una clase. Si bien una sesión entera puede durar una media hora o más, el profesor o el cuidador que ha aprendido la actitud focusing puede hacer pequeñas intervenciones focusing con una frecuencia diaria, para resolver muchas de las cuestiones que de lo contrario podrían interferir en el crecimiento y en el aprendizaje del niño.

El yo comienza por el cuerpo

El sentido del yo en el niño comienza por sus experiencias vivenciadas a nivel corporal. Los bebés aprenden que sus manos –esos objetos que aparentemente flotan libremente– les pertenecen a ellos, que pueden controlar sus movimientos. Los bebés pueden hacer que su cuerpo haga cosas.

Al principio, esta consciencia de sí mismo es exclusivamente física. El niño vivencia el yo como “yo soy”. Más tarde, los bebés descubren un “yo” en la constatación de que pueden hacer que otras personas reaccionen o que sucedan cosas, lo cual abre toda una nueva dimensión. Pueden explorar cuestiones del tipo de: “¿Cómo reaccionan los demás hacia mí, si tiro la cuchara?”. “¿Quién vendrá cuando me pongo a gritar?”. Más adelante, esto evoluciona en dirección a: “¿Qué aspecto tengo?”. “¿Qué piensan los demás de mí?”. “¿Cuáles son mis puntos fuertes, y mis puntos débiles?”. El autoconocimiento de este tipo se desarrolla mediante la interrelación con los demás y se ve influenciado por los valores de la propia familia y de la comunidad en la que nos insertamos. Pero el sentido original del yo, vivenciado corporalmente, sigue ahí.

El sentido del yo en el niño comienza muy tempranamente, antes del desarrollo del lenguaje (Stern, 1985, 1992). Hasta aproximadamente los dieciocho meses, los niños tienen una percepción global. No distinguen entre sensaciones, percepciones, acciones, pensamientos, y demás estados de conciencia. Lo vivencian todo como un todo. Este sentido del yo está fuertemente vinculado a la vivencia corporal. El cuerpo lo organiza y lo integra todo sin la intervención del pensamiento, y sin prestar demasiada atención al entorno.

Stern considera que alrededor de los nueve meses los bebés comienzan a comprender que tienen su propio mundo de experiencias subjetivas, y que los demás tienen el suyo también. Se hace posible entonces comunicar las experiencias, lo que introduce un cambio en la interrelación entre los padres y el niño. Incluso antes de aprender a hablar, los bebés comienzan a manifestar que disfrutan con un libro o con una actividad, y los padres pueden compartir este disfrute. Sin embargo, si bien es verdad que el contacto entre el niño y los adultos desempeña una parte muy importante en el sentido del yo en el niño, la experiencia corporal interna continúa siendo el punto de partida.

En el segundo año, el niño comienza a aprender a hablar. Ello supone un gran paso hacia adelante dentro de la comunicación. Pero el lenguaje también tiene sus limitaciones. Si bien les permite a los niños compartir sus experiencias, el lenguaje también hace que algunos aspectos de sus vidas se vuelvan menos accesibles. Debido en parte a que deben aprender a centrarse en una serie de indicaciones diferentes, los niños aprenden a prestar menos atención a las sensaciones sentidas corporalmente. Y si bien el lenguaje es útil y les permite comunicar lo que está pasando por dentro de ellos, suele ser con frecuencia inadecuado para expresar sus vivencias plenamente. También es posible que los adultos utilicen el lenguaje para etiquetar erróneamente o malinterpretar la experiencia del niño. De este modo, por diversas razones se inicia una separación entre la experiencia vivida del niño y la expresión de dicha experiencia.

Carla tiene dos años recién cumplidos. Durante la comida del medio-día, mastica con fruición y haciendo mucho ruido despreocupadamente. A continuación, toma un sorbo de agua y traga demasiado. Se pone a toser y hace muecas con la cara. La madre de Carla reacciona con una broma: "No es nada, cariño, come algo y verás cómo la barriguita se olvida totalmente del agua". Carla sigue tosiendo un poco, y después se lleva algunos trozos de patata a la boca. Si Carla se toma a pecho las palabras de su madre, la próxima vez que sienta algo parecido, se dirá a sí misma: "No es nada, si me llevo a la boca algo agradable, todo se arreglará".

Reflexión:

¿Podemos ver que se produce una separación entre la experiencia corporal de la niña y la forma como lo describe su madre?

¿Qué sucede con la experiencia propia y personal del niño cuando ésta no es reconocida o no es verbalizada? Según Stern, al tiempo que se desarrolla en los niños el sentido lingüístico del yo, su yo físico preverbal continúa existiendo. Este sentido del yo, sustentado y contenido en su experiencia corporal, siempre brindará un importante punto de referencia a lo largo de su desarrollo.

Cuando los adultos observan a los niños, no ven lo que está pasando por dentro, sólo ven la conducta del niño. Pero saben que dicha conducta tiene todo un contexto, una historia y unos antecedentes. La terapia cognitivo-conductual enseña que las conductas se ven influenciadas por las experiencias anteriores, y ya no sólo por las experiencias en sí mismas, cuanto por la forma en que la persona ha procesado dichas experiencias. El comportamiento de las personas viene determinado por la forma en que la persona interpreta una situación. Por ejemplo, si un niño grita, se esconde detrás de una silla y pone cara de decir: "Tengo miedo", la emoción no viene provocada necesariamente por algo atemorizante, sino por cómo lo percibe y lo interpreta el niño.

Al margen de cuál pueda ser su causa, las emociones ejercen una gran influencia sobre la conducta. La *inteligencia emocional* (Goleman, 1995) con-

siste, en parte, en la capacidad de reconocer y de responder a nuestras propias emociones, haciendo uso de ellas en la comunicación y en el procesamiento interno de nuestra experiencia. Esta modalidad de inteligencia es clave para la destreza social, cuando la persona trata de acercarse a los demás para relacionarse con ellos.

La mayoría de la gente puede describir bastante bien algo que haya sucedido y la conducta que se derivó de ello. Suele resultarles más difícil describir sus pensamientos y sus sentimientos.

El colegio de Andreas está teniendo problemas relacionados con las burlas y el acoso escolar, y Andreas es citado para ver al orientador escolar. Es uno de los varios chicos que están siendo invitados a hablar de los problemas que están teniendo lugar en el patio del colegio. En el curso de su conversación con el orientador, queda claro que sabe muchas cosas sobre lo que está sucediendo en el patio del recreo. El niño describe claramente las distintas coaliciones que se han formado entre sus amigos. El orientador le pregunta: "¿Qué sientes por dentro cuando ves que el grupo excluye a Joran?". Andreas se encoge de hombros. El orientador insiste: "¿No sientes nada ahora mismo, cuando piensas en ello?". Con indolencia, Andreas contesta: "Por supuesto, siento algo en el estómago, pero ¿el qué?, no tengo palabras para describirlo".

Reflexión:

¿Alguna vez hemos sentido algo parecido? A veces sabemos que tenemos pensamientos y emociones dentro de nosotros, pero no encontramos las palabras. ✓

Podemos ayudar a los niños a encontrar la relación entre las experiencias externas e internas. Un niño ve algo que le altera y se pone a llorar. Un suceso externo ha desencadenado una actividad interna. Ese "algo" es sentido por dentro, pero no es fácil de expresar. Con objeto de expresarlo, el niño ✓

necesita ir y venir entre los pensamientos, las palabras y ese escurridizo “algo” que tiene lugar por dentro; en otras palabras, hacer lo que llamamos focusing. Esta habilidad requiere una práctica constante. Si un niño es alentado a encontrar la expresión correcta, ya sea a través de palabras, dibujos o gestos, entonces aprende a comunicar su experiencia a los demás, y con ello, la experiencia se vuelve más clara para el propio niño.

Ventajas para los profesores

Al principio, los profesores suelen tener miedo de que haga falta dedicarle mucho tiempo para prestar una atención individual a un niño siguiendo la actitud focusing. Más adelante, descubren lo fácil que es y lo rápido que tanto el niño como el adulto vuelven nuevamente a estar en buena forma, sin pérdida de tiempo. Dice un profesor:

Esta mañana, Michael se hizo daño en la cadera durante la clase de gimnasia. Antes, le habría dicho: “Sigue; así no sentirás el daño”. El resto del día el niño lo habría estado trastocando todo de todas las formas posibles que se le hubieran podido ocurrir. Esta vez pensé: “¿Cómo podría enfocarlo utilizando el focusing?”, y en lugar de ello le dije: “Te has hecho daño en la cadera, ¿verdad? ¿Te duele mucho?”. El chico me miró, sorprendido y un poco suspicaz. Yo le pregunté: “¿Dónde sientes el dolor?”. Michael señaló la cadera y dijo: “Ha sido porque Peter me estaba empujando”. Yo dije: “¿Sientes algo por dentro en relación con el dolor?”. El chico contestó: “Aquí, en la barriga... pero no es gran cosa”, y salió corriendo en dirección a los otros niños. No dio ningún problema durante el resto del día. Ello me supuso un ahorro enorme de energía.

Una profesora descubrió que ya no necesitaba levantar la voz ni amonestar severamente a los niños. Escribe lo siguiente:

Desde que fui a tu seminario, he avanzado un paso más. Con frecuencia, después del recreo los niños entraban en clase gritando y alborotando. Era difícil que se callaran; lo único que parecía funcionar era que yo levantara la voz. Ahora voy y me siento en mi silla y no les presto atención, sino que me concentro internamente. Siento el cuerpo en contacto con la silla, siento los pies en contacto con el suelo y me concentro en la respiración. Les pido a los niños que hagan ellos lo mismo y les doy algunas instrucciones. Al poco tiempo, todos se ponen a trabajar en silencio.

La queja es que en muchos colegios existen montones de programas y actividades adicionales. El día de colegio ya está lleno de tareas y obligaciones. Pero los profesores han descubierto que la actitud focusing, junto con sus pequeñas intervenciones focusing, se traduce de hecho un ahorro de tiempo y de energía para todo el mundo.

Una profesora ha sido advertida en relación con un chico nuevo de seis años, Benny, que acaba de incorporarse a su clase. Dicen que es irascible e incluso peligroso. Un día, la profesora se sentía al borde de la desesperación porque el niño había estado molestando al grupo toda la mañana, hablando fuera de lugar y gritando. En el patio del recreo, había amenazado a otros niños con un cuchillo. La profesora fue a pedirle ayuda a Marta.

Profesora: "¿Qué puedo hacer? ¿No será esto demasiado complicado para abordarlo con el focusing? Intento ser estricta y recordarle al chico cuáles son las normas, pero nada parece funcionar".

Marta: "Debes haber tenido una mañana terrible. ¿Crees que con nuestro sentido empático podríamos captar qué es lo que puede estar pasando por dentro de su pequeño cuerpo?"

Profesora: "Debe estar muy enfadado, tal vez está negro por dentro. Debe ser muy penoso incorporarse a un grupo en el que todos los niños se conocen ya entre ellos. Tal vez se siente muy solo, pero le dije que jugara con los otros niños, y le dediqué un montón de tiempo a estar con él, ¿no?"

Marta: "¿Y si probamos a reflejar lo que está sintiendo? Te acordarás de la fórmula del focusing que dice: 'Hay algo dentro de ti que...' ¿Qué te parece si utilizamos esta misma frase repetidamente?"

Al día siguiente, la profesora le dice a Marta:

Profesora: "Sigue siendo difícil de tratar, pero ahora está más en silencio y me escucha".

Además de disponer de más tiempo y energía, existen otras ventajas para los profesores. Cuando varios de los compañeros están familiarizados con el focusing, son capaces de escucharse unos a otros más profundamente. Se sienten más conectados y reciben más apoyo unos de otros, hablando un "lenguaje" mutuo.

Los profesionales que aprenden focusing suelen experimentar con frecuencia algunos cambios positivos en ellos mismos. Su relación con los niños también mejora, dado que ya no se limitan a decirles lo que tienen que aprender y cómo tienen que comportarse, sino que están más en contacto con el niño en su totalidad.

Por último, los profesores se sienten más calmados por dentro. Al despejar un espacio por dentro, pueden de vez en cuando adoptar una cierta distancia respecto de su trabajo. Esto les ahorra la tan necesaria energía durante la jornada laboral. Escribe una profesora:

Antes no conseguía dormirme; tenía la cabeza llena de preocupaciones y de problemas relacionados con los niños y con los padres. Ahora soy capaz de conectar con mi sensación interna de preocupación... La dejo a un lado, y a continuación puedo conciliar el sueño.

Ventajas para los niños

- ✓ El focusing ofrece enormes ventajas a los propios niños. A medida que aprenden a conectarse con su consciencia corporal interior, también aprenden que estas sensaciones corporales tienen un sentido. Aprenden a identificar y abordar sus problemas, en lugar de negarlos o de sentirse desbordados por los mismos. Aprenden que pueden vivenciar sus sentimientos de tristeza, rabia o miedo, y que ello les puede ayudar.

Los niños aprenden a dejar libre un espacio dentro de ellos mismos, mediante la exteriorización de su vivencia corporal de un problema, dibujando o pintando el problema, y especialmente confiando en su lugar interior, que conoce su verdad o lo que es bueno para ellos. Al obrar de este modo, ganan un mayor control sobre sus emociones. Una niña aprendió a pedir ayuda. Cuenta la profesora:

Mary (que tiene ocho años) se queda a un lado contra la pared, mientras las otras niñas saltan a la comba. De forma espontánea, me dice: "Siento unos picores horribles en la barriga... como si tuviera una araña por dentro... que no quiere que salte... pero yo sí quiero... ¿Me puede ayudar a saltar con las demás niñas?". Hasta ese momento, la niña se había sentido demasiado angustiada como para pararse a considerar la posibilidad de que la ayudaran.

Dado que se sienten seguros y protegidos en una atmósfera focusing, se ✓
pueden concentrar mejor en lo que están haciendo. El focusing les permite mantener la atención en el trabajo escolar.

Por último, los niños que aprenden focusing, también aprenden a escuchar a los demás niños con empatía. Se aceptan más entre ellos. Disponen de una forma de otros demás niños de una forma empática. Se aceptan mejor entre ellos. Tienen una vía para mostrar su interés o su preocupación por los demás. Como educadores, ¿podemos pedir un marco mejor para su crecimiento y su desarrollo?

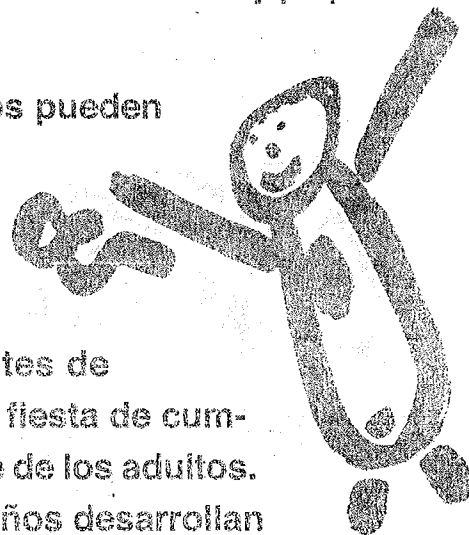
Por supuesto, se requiere un cierto esfuerzo inicial para crear un clima de tales características. Al principio de un programa de focusing, los niños pueden alborotar o molestarse entre ellos de alguna otra forma. El mantenimiento de las normas habituales del colegio es muy importante en este caso. Supone un cambio para los profesores y los niños, pasar de "Sé lo que os conviene y vais a hacer lo que yo os diga" a "Confío en vosotros tal y como sois, y juntos vamos a buscar lo mejor para vosotros". Pero con persistencia, el cambio será bueno para todos y, de hecho, es urgentemente necesario.

2

La relación de los niños con el focusing

“Cuando yo era un niño muy pequeño”

Exactamente igual que los adultos, los niños pueden aprender a escuchar a su sensación sentida. Pueden describir en qué parte de su cuerpo sienten cosas: miedo, decepción, la sensación de que los dejan siempre de lado, o de que se meten con ellos, la tensión antes de dormir fuera de casa, la excitación ante una fiesta de cumpleaños, o la presión que sienten procedente de los adultos. A través de sus sensaciones internas, los niños desarrollan su personalidad única.



Nos podemos preguntar: ¿Para qué enseñar focusing a los niños cuando existen ya tantos métodos al alcance: entrenamiento en habilidades sociales, clases de asertividad, y estrategias para combatir el acoso escolar? ¿Para qué añadir también el focusing? La clave reside en la palabra “también”. El focusing se concibió como un método independiente, pero se combina muy eficazmente con otras intervenciones. Cuando se les añade el focusing, estos otros métodos generan más cantidad del efecto deseado y más profundidad. No tenemos que desechar ninguna de las habilidades que ya conocemos. Podemos utilizar el focusing para favorecer que estas habilidades procedan todavía de un lugar interno más profundo, donde tiene lugar el verdadero cambio.

A continuación, tenemos una visión general de algunas de las cosas que el focusing les enseña a los niños:

- Entrar en contacto con la sensación sentida o la consciencia corporal.
- Confiar en que la sensación interior sabe algo que es bueno para ellos.
- Tomar contacto con la sensación corporal asociada a problemas o situaciones específicos.
- Vivenciar emociones difíciles, tristeza, rabia, etc., sin ahogarse en ellas ni mostrarse impermeables a ellas.
- Saber que hace bien escuchar a la sensación sentida, aunque las sensaciones puedan ser dolorosas.
- Aprender a expresar las emociones de una forma útil.
- Autorregular las emociones en consonancia con cada situación.
- Despejar un espacio por dentro, mediante la exteriorización de la sensación sentida asociada a un problema específico.
- Concentrarse mejor en las tareas cotidianas.
- Superar los bloqueos emocionales que obstaculizan el aprendizaje.
- Conocerse mejor a sí mismos.
- Saber cuándo tienen que pedir ayuda.
- Escuchar a los demás niños y empatizar con ellos, incluso en los momentos de conflicto.
- Aceptar a los demás y disfrutar de unas relaciones más armoniosas con ellos.

“¡Ay! ¡Qué dolor de cabeza!”



El papel del adulto

Todo niño necesita que lo escuchen. Desde el momento del nacimiento en adelante, los niños están orientados hacia los demás, necesitando –incluso exigiendo– la atención de otras personas. El focusing es el mejor tipo de atención que un adulto puede prestar. El tipo de atención que reciban de los adultos les permitirá a los niños a la larga prestarse a ellos mismos este mismo tipo de atención.

Inicialmente, los niños no son capaces de aprender a hacer focusing sin un adulto que ejemplifique el proceso y les muestre el camino. Podemos dejarles que lleven las riendas todo lo posible o, cuanto menos, que sean ellos los que establezcan el tempo y la dirección del proceso, pero en momentos claves tendremos que ofrecer una sugerencia o formular una pregunta que les invite a dar el siguiente paso. Tendremos que escuchar, y reflejar como en un espejo o devolver con fidelidad la imagen de lo que dicen y hacen (véase el capítulo 8 para una descripción adicional de *Escuchar y reflejar*). Alentaremos a cada niño a escuchar a su sensación sentida, hasta que aprendan a hacerlo solos. Podemos enseñar focusing dentro del marco de una clase convencional, dentro de un encuadre terapéutico, o limitarnos a aplicarlo al problema ocasional inmediato.

De forma característica, el focusing surge de forma natural en los niños, y al final de una breve sesión de focusing se sienten muy bien, habiendo encontrado una forma diferente de lidiar con emociones y situaciones difíciles. Como acompañantes en un proceso de focusing, tendremos el privilegio de presenciar este pequeño milagro una y otra vez.

A Gonda, una profesora de recuperación de secundaria, le piden que le dé clases particulares de inglés a Kris, que habla holandés como lengua materna. Kris tiene 15 años, es disléxico y está convencido de que jamás hace nada bien.

En su primer encuentro, Gonda explica cómo piensa estructurar las clases y qué es lo que espera de Kris. Kris se pasa refunfuñando todo el

rato, insistiendo en que jamás será capaz de aprender inglés. Gonda considera la posibilidad de darle una charla. Le podría decir algo así como: "¿No sabes lo que supondría si lo dejas ahora? Tendrías que repetir un curso entero y entonces sí que tendrías un problema de verdad... ¿Qué crees que sería de ti entonces? ¿Qué clase de trabajo te piensas que puedes encontrar con 15 años? ¿No quieres acabar los estudios? Te han dado otra oportunidad. Si yo estuviera en tu lugar, no la dejaría escapar por nada del mundo".

Pero Gonda sabe que no será útil. En lugar de persuadir a Kris, decide aplicar un enfoque diferente en la segunda clase. A pesar de la presión de los otros profesores para que obtenga resultados lo más pronto posible, Gonda decide arriesgarse y le dedica veinte minutos enteros a escuchar a Kris y reflejar lo que éste dice.

Kris: Escuche, no he hecho los deberes de inglés. No he tenido tiempo.

Gonda: No tuviste tiempo para hacer esa lección.

Kris: No pienso hacer de ninguna manera esa estupidez de lección.

Gonda: No piensas hacerla de ninguna manera.

Kris: De todos modos, ¿por qué razón tengo que hacerla? Todos van a por mí.

Gonda: Es como si todo el mundo estuviera contra ti.

Kris: Aquí no hago nunca nada bien... Todo este asunto me pone enfermo.

Gonda: Esto se queda alojado de alguna forma en tu cuerpo como si fuera una enfermedad. (*Mueve la mano a lo largo de su cuerpo*).

Kris: Sí, aquí en el estómago... y es algo que me pone enfermo. (*Se presiona con la mano en el estómago*).

Gonda: Te pone enfermo... ahí, en el estómago.

Kris: Es lo mismo en todas partes... Kris esto, Kris lo otro... y por eso no quiero hacer nada que tenga que ver con esto. Es siempre es el mismo rollo con el asunto este del inglés.

Gonda: Sí, cada vez que lo intentas con el inglés, algo sale mal... piensas que va a ser lo mismo aquí y en todas partes... nadie te escucha.

Kris: Y esa es la razón por la que no pienso volver a intentarlo más.

Gonda: No piensas volver a intentarlo más... hacer un esfuerzo por intentar que te salga algo... Hoy no vamos a seguir insistiendo más en esto. La semana que viene podemos vernos otra vez. Simplemente, vamos a dejar la lección correspondiente a estos deberes para la semana que viene.

Kris se va dubitativo. No acaba de creerse que no vaya a haber ningún sermón, o ningún castigo. Viene a su tercera clase sonriendo abiertamente.

Kris: Hice los deberes con mi hermano, Señorita. A él no le importa si tiene que ayudarme, porque ve que estoy empezando a entender mejor las cosas.

Gonda: Lo hicisteis juntos. Y ahora lo entiendes mejor. Y sonríes de oreja a oreja como si te sintieras muy bien por haber hecho lo que has hecho.

Los deberes no estaban en modo alguno exentos de equivocaciones, pero por esta vez Gonda deja pasar los errores. Antes bien, opta por reflejar.

Gonda: Ya lo has hecho. ¿Cómo te sientes ahora?

Kris: Bastante guay, la verdad.

Gonda: ¿Sientes ese algo "guay" en alguna parte en concreto por dentro de ti?

Kris: Sí, es como una sensación agradable en el estómago... Algo así como una claridad... como una satisfacción.

Reflexión:

- *Pongámonos en el lugar de Gonda. Parece como si toda la segunda clase dedicada únicamente a escuchar al muchacho no hubiera tenido ningún sentido. Pero en la tercera clase Gonda ve que su escucha sí tuvo algún efecto. Kris ha encontrado su propia motivación.*
- *En nuestro caso, ¿habríamos optado por reflejar otros aspectos de lo que dijo Kris? Volvamos a leer las palabras de Kris, y sin mirar lo que dijo Gonda, sondeemos dentro de nosotros para ver cuál habría sido nuestra siguiente contestación.*

Exactamente igual que en el focusing con adultos, los pasos claves continúan siendo los mismos:

- Descubrir una sensación sentida a nivel corporal.
- Encontrar un asidero y dejar que el símbolo se vaya desplegando.
- Resonar con la palabra o la imagen (el asidero), hasta que la sensación sentida cambie .
- Recibir y acoger cualquier novedad o cambio que pueda surgir.

Con niños, la totalidad del proceso suele llevar habitualmente poco tiempo. Los niños suelen ser sorprendentemente claros respecto de dónde sienten algo en sus cuerpos. Todo aquello que quiera ser escuchado, con frecuencia aparecerá rápidamente. Los niños advierten con facilidad la posibilidad de encontrar una historia interior partiendo de su sensación sentida. Pero mientras que los adultos se sirven de las palabras para simbolizar la sensación sentida a nivel corporal, los niños se sienten más cómodos con los medios no verbales: dibujos, movimientos, y colores.

Lo que los niños aprenden a través del focusing

Tomar contacto con la sensación sentida

Cuando los niños aprenden a entrar en contacto con su sensación sentida respecto de algo, también aprenden que hace bien escucharla.

Micky está en su primer año de colegio. Se acerca a la Srta. Katrin. Parece pálida.

Micky: Señorita, no me siento bien.

Profesora: ¿Dónde lo sientes?

Micky: Aquí... (Se señala en la barriga)

Profesora: ¿Qué sientes ahí? ¿Se parece a algún color?

Micky: (Poniéndose la mano en la barriga) Es oscuro.

Profesora: ¿Cómo es ese oscuro que sientes ahí? Por ejemplo, ¿es como un lunar pequeño, o como una nube oscura grande?

Micky: Ummm... como un lunar pequeño.

La niña sale corriendo y se muestra contenta el resto de la mañana.

Reflexión:

- *¿Vemos la diferencia entre prestar atención a la niña, y ayudar a la niña a prestar atención a lo que la está molestando?* ✓
- *¿Vemos con qué rapidez Micky es capaz de seguir adelante, una vez que el dolor de estómago ha sido escuchado?*
- *Podemos utilizar este tipo de microproceso muchas veces a lo largo del día.* ✓

Aceptar los sentimientos difíciles

Da la impresión de que nuestra sociedad les enseña a los niños que no les está permitido sentir determinadas emociones. Pero cuando los niños se sienten tristes, asustados, o enfadados, es por alguna razón.

¿Cómo reaccionamos cuando un niño se cae al suelo? ¿Respondemos con un rápido: "Ea, ea, no ha sido más que un par de arañazos" o "No llores; pórtate como una niña mayor"? ¿O abordamos sus sentimientos con unas maneras "blandas", ofreciéndole besos y caramelos para compensar las heridas y las decepciones? También los hay que se decantan por dar consejos al niño alterado: "Vete a beber un vaso de agua, y así no le darás más vueltas al asunto". Con frecuencia, los adultos no saben qué hacer en relación con las emociones de los niños; se sienten impotentes. ✓

Pero el focusing les permite a los niños escuchar estas emociones difíciles. Les invita a los niños a que hagan uso de sus propios recursos y lleguen a una solución por sí mismos. Este proceso puede verse apoyado por nuestra presencia tranquilizadora como acompañantes de focusing.

Expresar las emociones

A veces los niños parecen estar enredados en una maraña de emociones. Puede que no sepan qué es lo que sienten. ¿Es rabia o es tristeza? No nos lo saben decir.

boos zyn is oké

“Está bien enfadarse”

¿Qué sucede cuando un adulto califica cualquier arrebató emocional de un niño como “rabia”? Se truncaría la posibilidad de que el niño le diera otro nombre a sus emociones. Dado que nosotros, el adulto, lo seguimos traduciendo como enfado, diciendo: “Deja ya de estar tan enfadado constantemente”, el niño también etiquetará estos sentimientos como enfado o rabia, la cual suele ser habitualmente una emoción inaceptable para los adultos. Pero también puede haber tristeza en este acceso emocional, o frustración o miedo.

Al niño le sirve de ayuda si puede aprender a dar un paso *por debajo* de la emotividad: ¿Cuál sería la sensación sentida a nivel corporal en relación con el arrebató, y qué es lo que parece que tiene que decir?

Sophie está encantada con su bicicleta nueva que ha recibido de regalo por su sexto cumpleaños. La niña quiere ir al parque inmediatamente. Su madre va también en bicicleta detrás de ella. Sophie disfruta cada vez más; se envalentona y se pone a pedalear más rápido. La madre, detrás de ella, le grita: “¡Ten cuidado con la curva!”. Pero ya es demasiado tarde. Sophie no puede frenar. Se resbala, se cae y se hace un rasguño en la rodilla. El incidente es presenciado por dos chicas, que se quedan paradas, mirando, sin decir una palabra.

Una vez en casa, Sophie se echa a llorar. La madre hace todo lo posible por consolarla, por hablar con ella, pero Sophie no para de llorar.

Madre: Ven aquí, voy a darte un beso en la rodilla... y después vamos a beber un poco de limonada. Tal vez la bicicleta sea un poco demasiado grande para ti, en resumidas cuentas... ¿Te seco las lágrimas? Ibas demasiado rápido. ¿Oíste cuando te grité? No debes volver a pedalear tan rápido nunca más... Voy a traer una tirita... Mañana lo volveremos a intentar, pero esta vez puedes probar a ir un poco más lenta.

El problema es que Sophie continúa gimoteando. Entonces la madre recuerda lo que aprendió en el curso de focusing con niños. Cambia de enfoque y ayuda a Sophie a descubrir desde dentro de ella cuál puede ser verdaderamente la esencia del problema.

Madre: ¿Y si escuchamos juntas por dentro para ver si podemos oír qué fue lo que pasó?

Sophie: Vale...

Madre: Te diste un buen batacazo con tu bicicleta nueva, ¿verdad? Lo estabas haciendo muy bien. Te atreviste a ir rápido... y ahora tienes un rasguño en la rodilla. Y te duele.

Sophie: (Continúa llorando y gimoteando)... Sí... sí... sí...

Madre: También sientes la necesidad de llorar a moco tendido... ¿Puedes sentir por dentro dónde notas eso tan malo?

Sophie: (Se señala en el estómago).

Madre: ¿Puedes sentarse con eso amablemente y preguntarle qué es lo que siente ahí, en ese lugar?

Sophie: Es en el estómago, aquí... me duele mucho... (Se muestra más callada y atenta)

Madre: Así que es en el estómago... ¿y qué sientes en el estómago?

Sophie: Como si estuviera todo revuelto... (Mueve las manos haciendo círculos)

Madre: Es decir, que no para de dar vueltas por dentro.

Sophie: Como si hubiera unas manos agarrando.

Madre: Como unas manos agarrando... Sin dejar de sentir eso, ¿puedes decirme si esas manos agarrando tienen algo en particular que contarte?

Sophie: (Poniéndose a sollozar estrepitosamente) Sí, aquellas chicas grandes no tenían que haber estado allí mirando... Seguro que pensaron que yo era una niña pequeña tonta.

Madre: Te molestó mucho que estuvieran allí mirando... son mayores que tú... y además tienes miedo de que piensen que tú eres pequeña y tonta... ¿Esa sensación por dentro tiene algún color? Puedes cerrar los ojos un momento y esperar a ver si aparece algo.

Sophie: Sí... aparece el color rojo... y también hay algo negro...

Madre: ¿Te importaría dibujarlo y ponerle colores? Tu mano lo plasmará todo en la hoja de papel... No tiene por qué ser algo bonito... la sensación sabrá qué es lo que significa.

Vacilante, Sophie empieza utilizando colores oscuros, después las rayas se vuelven más fuertes, los sollozos se detienen. Presiona el lápiz con violencia, añadiendo más líneas y otro color. Lanza un profundo suspiro. Después aparecen círculos amarillos y naranjas. Alza la vista hacia su madre y sonríe.

Sophie: Ya se ha ido.

Reflexión:

- *¿Cuál sería nuestra reacción al ver el llanto de Sophie? ¿Reconocemos en nosotros la tendencia típicamente adulta a decir: "Tampoco es tan malo que aquellas niñas estuvieran allí... no se estaban riendo de ti... incluso te ayudaron a levantar la bicicleta...no debes prestarle tanta atención a lo que puedan pensar los demás niños"?*
- *El llanto es necesario hasta que "logra" hacerse oír por dentro. Si algo no es escuchado, continúa pendiente. Una vez escuchado, puede ser resuelto.*
- *En este diálogo, la madre de Sophie no le impone su visión de la situación a su hija. A Sophie se le da la oportunidad de hacer uso de su propia habilidad para guiarse a sí misma.*

Aprender a autorregular los sentimientos

Los niños pueden aprender a controlar sus emociones. Una vez que un niño se aclara respecto de lo que verdaderamente siente y quiere, podrá expresarse de una forma controlada. Esto lo puede hacer con o sin la ayuda del lenguaje, pero el focusing permite salir de la penosa lucha.

Jesse tiene 16 años y se expresa muy bien. Está muy enfadado porque su profesor le gritó y le insultó. Le cuenta la siguiente historia a su tutor:

Jesse: Estaba verdaderamente asustado. Lo sentía por todo el cuerpo, como una especie de parálisis por fuera. O como la sensación de ser un conejo desollado. Mientras que por dentro estaba hirviendo. Decidí no ir al colegio al día siguiente, porque no estaba dispuesto a permitir que me trataran de esa forma. Esta decisión la sentí como una especie de plancha de acero por dentro. Mi madre estaba furiosa por el hecho de que me negara a ir a clase. Fui a mi habitación y me mantuve con la sensación durante un rato. Después me puse a dibujar y a colorear. Me vino el color rojo a borbotones, como un volcán erupcionando y estallando violentamente. Era más rabia que miedo. Llené unas tres o cuatro hojas de papel. Lentamente, fui sintiendo que el miedo iba desapareciendo y que la rabia iba disminuyendo. Al día siguiente sí fui a clase. Me sentía un poco tenso, pero también calmado y seguro de mí mismo. El profesor no dijo nada y se comportó con bastante normalidad. Voy a tratar de prestar un poco más de atención en lo sucesivo.

Reflexión:

¿Nos podemos imaginar cómo habría evolucionado la relación de Jesse con el profesor si el chico no se hubiera serenado? Este adolescente advierte la presencia de una sensación de paz y de confianza debido a su contacto con su sensación sentida.

Los problemas y los sentimientos pueden desbordar a los niños. Como adultos, a veces logramos poner las cosas en perspectiva, pero a los menores

les resulta mucho más difícil. Sin embargo, con el focusing los niños aprenden que la propia violencia de una emoción tiene un sentido. Cuando escuchan su historia interior, encuentran una solución a los problemas sin necesidad de ahogarse en ellos.

Aumentar la concentración

El focusing puede ser especialmente útil para los niños que tienen dificultades en asimilar información nueva. Un bloqueo mental nos dice algo respecto de la relación entre la experiencia interior del niño y su capacidad de pensar. Si la vivencia interior no está clara, el niño no puede utilizar plenamente su capacidad para pensar. De este modo, el focusing facilita la concentración del niño, como ya vimos en el primer ejemplo de este capítulo, con Gonda y Kris.

Los niños aprenden a conocerse mejor a sí mismos

Cuando los niños entran en contacto con la sensación sentida y la simbolizan, ganan una mayor claridad. El focusing influye en la autoimagen del niño, a medida que determinadas emociones vagas se van volviendo más claras, y que los problemas que parecían desbordarles se ven ahora desde una cierta distancia.



Susan tiene nueve años de edad.

Susan: "A través del dibujo lo he puesto todo fuera de mí misma, y ahora vuelvo a ser Susan otra vez. Mi padre borracho está ahora en el papel y ya no está dentro de mí. Ahora vuelvo a ser tan normal como los demás niños".

"¡Estoy borracho! Soy alcohólico"

El focusing en las diferentes edades

Cuando guiamos a los niños a lo largo del proceso, existen unos objetivos y unas técnicas más apropiados para los más pequeños, y otros que se adaptan mejor a los más mayores. Dependiendo de las edades con las que estemos trabajando, necesitaremos enfatizar unos aspectos u otros del focusing.

En esta sección, distinguiremos entre los niños muy pequeños (0-2 años), los niños pequeños (2-6 años), los niños en edad escolar (6-12) y los adolescentes (12-16), y ofreceremos algunas sugerencias para utilizar el focusing con cada uno de estos grupos de edad. Por supuesto, las categorías son orientativas, y debemos sentirnos libres de pensar al margen de estos términos, dejándonos guiar por la individualidad del niño.

Infantes

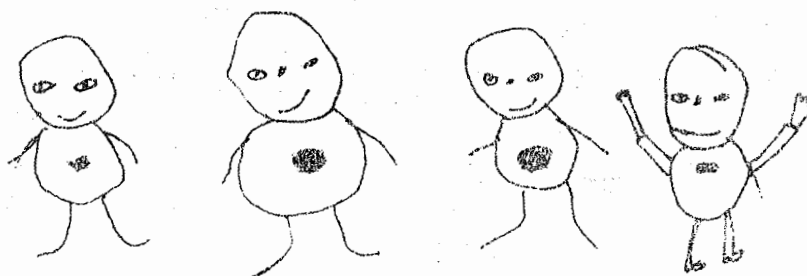
El focusing puede empezar a aplicarse tan pronto como el bebé nace o desde el momento en que nosotros, como adultos, podamos reflejarle al bebé lo que pensamos que puede estar sintiendo. También podemos instruir a los padres para que observen a su bebé detenidamente y traduzcan en palabras lo que piensan que está sucediendo o lo que el niño puede estar pensando. Los padres ven que sus bebés se tranquilizan cuando prueban a verbalizar cómo puede estar sintiéndose por dentro el bebé. (Para más información sobre este grupo de edad, véase *Especialmente para los padres*, capítulo 12).

Niños de 2 a 6 años

Es absolutamente apropiado invitar a los preescolares a hacer focusing. Los niños de edades comprendidas entre los dos y los seis años responden con mucha naturalidad al proceso. Tienen la capacidad de entrar en contacto con una sensación sentida, y se comportan como verdaderos expertos en relación con sus propias necesidades.

En una guardería, el cuidador puede reaccionar ante las lágrimas de un niño diciendo: "¿Vamos a tratar de ser amables con esa tristeza que sien-

tes porque mamá y papá se van? ¿Dónde sientes la tristeza? ¿A qué se parece? ¿Es de algún color en particular? ¿Te parece bien que lo dibujemos en una hoja de papel?”. Pronto, el niño se implicará con tanta intensidad en sus dibujos que ya no necesitará sentirse triste. Con los dibujos, la tristeza se difumina. Es especialmente útil que el cuidador dirija la atención del niño hacia la sensación sentida. Este proceso es diferente del habitual: “Venga, vamos a sentarnos y a dibujar”, que suele plantearse a modo de distracción para desviar la atención de la tristeza, y no como una vía para conocerla mejor.



Expresar con palabras la sensación sentida es difícil a cualquier edad. Con los colores y los movimientos de las manos, los niños expresan su sensación sentida. Podemos ayudarles proponiéndoles posibles palabras para describir lo que pensamos que puede estar pasando por dentro de ellos. Pero prestemos una atención detenida para ver si nuestras palabras son correctas o no lo son. Mantengámonos atentos principalmente a las indicaciones no verbales. El focusing con niños a esta edad requiere la máxima atención, dado que puede que tengamos que sugerir muchas conjeturas respecto de qué es lo que está sucediendo en su interior.

Cassie, que tiene dos años largos de edad, va a pasar la noche en casa de sus abuelos. A las 6 de la tarde está cansada, pero no quiere irse a la cama. Llora con fuerza, diciendo: “Quiero que venga mi papá. Quiero que venga mi mamá”.

Su abuela trata de consolarla sin éxito. A continuación, cambia de enfoque. Se sienta en el suelo al lado de Cassie con lápices de colores y papel en la mano. Extendiéndole la caja de los lápices, le pregunta: “¿De qué color es esa tristeza que sientes?”. Cassie mira los distintos colores.

Sin vacilar, toma el lápiz de color azul oscuro. Con un tono de voz suave, la abuelita repite unas pocas veces: "Sientes toda esa tristeza, y esos sollozos y esas lágrimas dentro de ti... y puedes dibujarlos en el papel".

Cassie empieza trazando una serie de líneas horizontales de izquierda a derecha, en un movimiento fluido. La abuelita repite que la niña puede poner toda su tristeza en el papel a través de los colores. Al cabo de un momento, el llanto disminuye y la voz de Cassie cambia. La niña dice con rabia: "Quiero que venga mi papá. Quiero que venga mi mamá".

La abuelita dice: "Parece como si algo por dentro de ti estuviera muy enfadado; ¿puedes dibujar eso también?". Con mano firme, Cassie traza una serie de líneas verticales desconectadas unas de otras. Deja escapar un profundo suspiro y dice: "Bueno". Después, se levanta y se pone a jugar.

Reflexión:

¿Vemos lo sencilla que puede ser la simbolización? A pesar de que una niña de tan sólo dos años de edad todavía no sea capaz de expresar todas sus emociones con palabras, el proceso del focusing fluye.

Niños de 6 a 12 años

Los niños de edades comprendidas entre los seis y los doce años están abiertos a experiencias que, como el focusing, tienen que ver con quiénes son. Cuanto más pequeños son los niños, menos palabras hay que utilizar. Simplemente, ejemplificamos el focusing y dejamos que los niños procedan a practicar paso a paso. A su debido tiempo, acabarán familiarizándose con el proceso. Con los niños más mayores, podemos ofrecer unas explicaciones más detalladas.

El siguiente ejemplo pone de manifiesto qué pocas palabras necesitamos.

Jane, de Nueva York, está familiarizada con el focusing y con sus 10 años de edad es capaz de dirigir por sí sola su propio proceso. En su condición de acompañante, Marta no tiene más que reflejar a Jane y

Focusing con niños marta stapert – eric verliedde

sugerir de vez en cuando algunos de los siguientes pasos del proceso. El cambio procede del interior de Jane, de mantenerse en contacto con lo que siente en sus manos.

Marta: Te invito a entrar dentro de ti misma y ver qué es lo que está reclamando tu atención por dentro.

Jane: Mi mano...

Marta: Tu mano... ¿una sola mano?

Jane muestra sus dos manos con las palmas mirando hacia arriba.

Marta: Las dos manos.

Jane extiende su mano derecha con la palma mirando hacia abajo. Marta mira la mano y dice:

Marta: Esta mano está reclamando tu atención...

Jane retira la mano y cierra los ojos.

Marta: ¿Puedes preguntarle a la mano cuál es el problema?

Jane asiente con la cabeza mientras mantiene los ojos cerrados.

Marta: Hay algo en tu mano que quiere expresar algo.

Jane asiente con la cabeza.

Marta: ¿Sabe tu mano cómo quiere expresarse ese algo?

Jane dice sí con la cabeza. Busca un lápiz con la mano derecha y empieza a hacer un bosquejo. Deja el lápiz y mira a su acompañante durante un momento.

Marta: Vaya, eso ha salido de tu mano.

Jane asiente lentamente con la cabeza.

Jane: Sí.

Marta: ¿Tiene alguna historia que contar?

Jane: Sí. (Asiente con la cabeza)

Marta: Sí... mira a ver si lo quieres contar y si a tu mano le parece bien.

Jane dice sí con la cabeza.

Jane: Primero se mueve formando un círculo.

Jane mueve la mano derecha describiendo un círculo.

Marta refleja lo que la niña dice y hace.

Marta: Primero se mueve formando un círculo.

Jane gira su mano a lo largo de la muñeca formando un círculo. Coloca su mano sobre la hoja de papel con los dedos extendidos.

Marta: Forma un círculo... es verdad.

Jane: Y a continuación tres dedos.

Señala los tres dedos en la hoja de papel.

Marta: Esos son tus tres dedos.

Jane: Estos son.

Marta: Estos son. Eso es lo que tu mano quiere expresar.

Jane: Sí.

Marta: Sí... es toda una historia.

Jane: Sí.

Marta: ¿Puedes preguntarle a tu mano si ha acabado?

Jane: Todavía no está acabado del todo.

Marta: Todavía no... todavía hay algo más que quiere salir de tu mano.

Jane mira en la caja buscando otro lápiz. Durante un minuto y medio dibuja con el labio inferior chupando el lápiz. Después devuelve el lápiz a la caja.

Jane: A mi mano le gustaría mucho formar parte de mí.

Marta: Vaya, a tu mano le gustaría mucho formar parte de ti... para que así pudiera pertenecerte.

Marta señala con el dedo lo que Jane acaba de dibujar.

Marta: Y ahora has dibujado esto, ¿tiene este dibujo algo que contarte?

Jane: Soy yo... Estoy corriendo, muy rápido... y mis manos se mueven así.

Jane mueve los brazos y las piernas.



Focusing con niños marta stapert – eric verliefde

Marta: Y tus manos se mueven así. (*Marta refleja el movimiento*)

Jane asiente con la cabeza y sonríe.

Marta: Y quieren ser tuyas.

Jane asiente con la cabeza y sonríe a Marta, moviendo de un lado a otro la parte superior de su cuerpo.

Marta: (*Señalando el dibujo*) Aquí tus manos están conectadas con tus brazos y conectadas contigo.

Jane asiente con la cabeza y sonríe.

Marta: ¿Puedes sentirlo?

Jane: Sí.

Marta: Bueno, eso es todo un acontecimiento. ¿Puedes preguntarle a tus manos si han acabado ya?

Jane: (*Cierra los ojos durante un segundo*) No.

Marta: No han acabado, todavía queda más por salir...

Jane se pone a mirar dentro de la caja de los lápices y utiliza dos lápices, uno después de otro. Dibuja durante un minuto y medio, y después mira a Marta.

Marta: Eso también pertenece a tu mano.

Jane: Le gusta escribir... sobre todo mi nombre, y esas son mis iniciales... y están diciendo: "Aquí estamos".

Marta: Anda, es verdad... a tu mano le encanta escribir... sobre todo tus iniciales. Tienen que ver contigo y quieren decir: aquí estamos. Eso es todo un acontecimiento... Aquí estamos... ¿Es una sensación agradable?

Jane asiente con la cabeza y se ríe.

Marta: Vamos a ver si ya han acabado o si todavía queda algo más.

Jane: Todavía les queda algo más.

Jane busca un lápiz dentro de la caja.

Marta: Todavía les queda algo más... ¿Tienes suficiente espacio?

Jane asiente con la cabeza y continúa mirando. Primero dibuja con un lápiz y después con tres lápices a la vez. Con los labios fruncidos, dibuja durante unos 30 segundos, mira a Marta durante un segundo y habla, al tiempo que coloca los dos brazos sobre las piernas.

Jane: Mis manos se merecen estar donde están.

Marta: Claro que sí. Dicen que se merecen estar donde están. Eso significa que son verdaderamente importantes.

Jane asiente con la cabeza y mueve los brazos y los hombros. Mira a Marta.

Jane: Mis manos no tienen nada más que decir por ahora.

Marta: Tus manos no tienen nada más que decir por ahora. Ya han acabado.

Jane: (Asintiendo con la cabeza) Se merecen estar donde están.

Reflexión:

- *Marta no sabía que Jane había tenido problemas de escritura. Todos los tratamientos que Jane había recibido habían sido en vano. Era como si Jane sintiera que sus manos no le pertenecieran. No era capaz de entrar en contacto con ellas. Es lógico, pues, que tuviera problemas de escritura. Ahora, con sus manos a su disposición, su escritura puede mejorar.*
- *¿Vemos que en nuestra condición de acompañantes no tenemos que preocuparnos por reconstruir la historia de cómo Jane se fue distanciando de sus manos? Las manos reciben la debida atención. Ello les permite llevar a cabo un cambio: "¡Eh, que formamos parte de ti!"*

Adolescentes de 12 a 16 años

Los adolescentes están enfrascados en la lucha por encontrar su propia identidad. Establecer una conexión con lo que sienten por dentro puede ser de verdadera ayuda para ellos en este proceso. Los padres pueden no ser una guía apropiada. Nosotros, como alguien de fuera de su familia, podemos ser una ayuda real para el adolescente, dado que los jóvenes de estas eda-

des suelen estar enzarzados habitualmente en el proceso de despegarse de sus padres.

Un atractivo importante para los adolescentes es que en el focusing se respeta la privacidad. La privacidad es excepcionalmente importante para los jóvenes de esta edad. A través del focusing, pueden llegar a conocerse mejor a sí mismos y también sus propios límites. El acompañante de focusing les enseña los pasos del focusing y a despejar un espacio, y a continuación les deja un margen para que encuentren su propio camino. Este margen es precisamente lo que los adolescentes necesitan en este momento de su vida: el máximo control en el proceso de aprender a relacionarse con su mundo interior. En Budapest, un grupo de cinco adolescentes de edades comprendidas entre los 14 y los 18 años se reúnen una vez al mes con un formador. Son los propios jóvenes los que piden seguir viéndose. Dicen sentir un gran apoyo por parte del grupo.

Podemos enseñar a los adolescentes a hacer focusing exactamente igual que les enseñaríamos a unos adultos. La única diferencia es que con los adolescentes incluimos alternativas artísticas y físicas para favorecer la simbolización. Con los adolescentes, al igual que con cualquier otro grupo, la actitud focusing esencial de amabilidad y de apertura continúa siendo muy importante. (Véase *La actitud focusing*, capítulo 9, para una descripción más completa).

Thea, una trabajadora social de una agencia de bienestar infantil, tiene la difícil tarea de colocar a Sabrina, una chica de catorce años, en una casa de acogida. Sabrina está furiosa. Se niega a colaborar. Maldice, suelta tacos y llora. Thea es una acompañante focusing experimentada. Sabe lo importante que es permanecer junto con Sabrina y especialmente con aquello que pueda estar sucediendo por dentro de ella.

A continuación, tenemos algunas de las respuestas en espejo de Thea:

Por dentro no te parece justo en absoluto que de todas las personas sea precisamente yo la que tenga que venir a llevarte a esta otra dirección.

Hay una cantidad enorme de rabia dentro de ti.
Te encantaría poder arrojarme todo eso a la cara.
Es como si el mundo entero te estuviera abandonando.
Por dentro te duele enormemente que no puedas quedarte en tu casa.

Sabrina responde gritando:

Está totalmente negro por dentro.

Está todo en llamas.

Está a punto de estallar por dentro.

Lo peor es que ya no voy a poder estar más con mi hermano pequeño.

Thea: Sí, eso es verdaderamente lo peor de todo, que ya no vas a poder estar más con tu hermano pequeño.

Esto hace llorar a Sabrina. Thea permanece junto a Sabrina con toda su atención y su comprensión.

Thea: Eso es verdaderamente algo terrible para ti, y así lo sientes por dentro.

La sensación terrible dentro de Sabrina comienza a desvanecerse. Thea le deja un cierto margen y le promete volver al día siguiente. Al día siguiente, Sabrina se ha tranquilizado. Dice que entiende que tiene que dejar la casa y que es para mejor. Tiene las maletas hechas.

Reflexión:

¿Vemos lo tranquila que permanece Thea? No se pone tensa ni se asusta. Simplemente, se suma a Sabrina allí donde la muchacha está, y desde allí, surge un mayor espacio dentro de Sabrina. Ello abre el camino para que la muchacha pueda dar el primer paso: advertir qué está sucediendo por dentro de ella.

3

Enseñar focusing a un niño individualmente

Existen varias formas de enseñar focusing a los niños. Elegiremos conscientemente cuándo utilizar una u otra, dado que existen marcadas diferencias entre ellas:

- Podemos describir el focusing a uno o más niños de una forma general.
- Podemos ofrecerles la posibilidad de practicar el focusing de uno en uno, y acompañarlos en el proceso.
- Podemos enseñar los diferentes pasos por separado, permitiéndoles finalmente que practiquen el focusing ellos solos.
- Podemos enseñarles a “despejar un espacio”, lo cual es útil y rápido cuando surge algún problema que necesiten dejar a un lado por el momento.

Sea cual fuere la opción que elijamos, nos corresponde a nosotros hacer la propuesta de hacer focusing y acompañar al niño a lo largo del proceso. Esperaremos con amable atención lo que pueda surgir de dentro del niño y que parezca tener un sentido, y trataremos igualmente de percibir qué sentimos nosotros por dentro también. Esto puede ser diferente de aquello a lo que nosotros o el niño estamos acostumbrados. Hacer focusing no es pensar, no es querer, no es recordar los detalles de una situación. Es vivenciar la totalidad de la experiencia.

Describir el focusing

Empezaremos por pedirle permiso al niño. Le hablaremos a grandes rasgos del focusing y le preguntaremos si le gustaría saber más cosas. De esta forma, evitaremos hacer que el niño se sienta embaucado, lo que le haría rebelarse automáticamente. Es mejor llamar a una puerta imaginaria y preguntar si podemos entrar.

Después de describir el focusing a grandes rasgos, el niño puede hacer preguntas, y nosotros podemos describir el proceso un poco más. El número de preguntas que nos hagan dependerá de la edad y del interés del niño. Un adolescente querrá habitualmente más explicaciones que un niño de ocho años.

¿Cómo le explicamos el focusing a un niño de ocho años? Podemos leer en voz alta todo o parte del texto que aparece más abajo. Tomémonos nuestro tiempo para que el niño pueda asimilar las palabras mientras vamos leyendo. Procedamos lentamente para que nosotros mismos podamos también vivenciar las palabras. De esta forma ejemplificaremos una modalidad focusing de atención, vivenciando lo que vamos leyendo. Sintámonos libres de elegir las frases y las secciones que mejor se adapten. En el caso de algunos niños, sólo tendremos que utilizar parte del texto, en el caso de otros tendremos que repetirlo varias veces. Miremos y escuchemos atentamente, a fin de captar las pistas procedentes del niño, mientras estamos leyendo. ¿Vemos que nos sigue?

Cuando sucede algo agradable, podemos sentirlo en alguna parte por dentro de nosotros mismos...

También, cuando sucede algo desagradable, lo sentimos igualmente en alguna parte de nuestro cuerpo...

¿Lo has notado tú también? ¿Lo sientes?...

Tenemos lugares buenos, cálidos, gratos, dentro de nosotros... y también cosas difíciles, molestas, que se interponen en nuestro camino o que no parecen hacernos bien.

¿Has notado alguna vez algo parecido?

Si sentimos una pesadez o una opresión, puede darnos la impresión de que nunca vamos a volver a estar bien...

Entonces nos resulta difícil concentrarnos en lo que estamos haciendo...

A veces tratamos con todas nuestras fuerzas de dejar de sentir algo... de no dejar que la sensación salga fuera.

Nos la guardamos dentro de nuestro cuerpo... por ejemplo, tragándonos las lágrimas... entonces sentimos ese nudo en la garganta... o esa tirantez en el estómago procedente del hecho de estar guardándonos eso por dentro...

¿Te suena familiar lo que estoy diciendo?

Cuando reconocemos ese sentimiento conflictivo... y lo acogemos amablemente dentro de nosotros... puede ayudarnos a solucionar nuestros problemas...

Yo lo hago, y me ayuda a sentirme mejor... tengo más espacio... y puedo manejar con más facilidad las cosas difíciles.

Escucho esas cosas difíciles y opresivas dentro de mí... les pregunto si tienen algo que decirme... a veces es una historia... puede aparecer una imagen... un color... o más colores...

Y sabemos... que las cosas difíciles dentro de nosotros desaparecerán... unas veces de forma inmediata... otras veces de forma más gradual...

A veces ya sabemos cuál es el problema que reclama nuestra atención... nos recome de tal manera... nos oprime tanto... o bien nos hace sentirnos apagados... todavía no sabemos por qué nos resulta tan difícil...

Otras veces simplemente tenemos una sensación... y no sabemos exactamente qué es lo que nos pasa...

Esperamos... hasta que algo dentro de nuestro cuerpo nos aclara el sentido de dicha sensación... cada sensación dentro de nuestro cuerpo tiene una historia que contar... y lentamente vamos descubriendo que "esto es a lo que hacía referencia"... o que "esto es lo

Focusing con niños *marta stapert – eric verliedde*

que hace que me resulte tan penoso... o que me oprima tanto... o lo que sea”...

Es una sorpresa que esa sensación y su mensaje decidan amablemente salir a la luz... cuando nos quedamos tranquilos y en silencio... cuando nos mostramos amables con ello...

No importa lo que surja... Podemos decirle “hola” amablemente... de la misma forma que le decimos “hola” a un amigo agradable... entonces sucede algo inesperado... algo cambia por dentro... podemos dibujar o colorear el problema en cuestión... o lo que pasó... y lo que nos está viniendo ahora...

Sabemos que no tiene por qué ser un dibujo bonito...

Tan sólo será lo que nuestra mano quiere poner en el papel...

A veces la sensación se traduce únicamente en unas rayas de colores, círculos o garabatos...

En nuestro interior, sabemos lo que quiere decir...

Podremos ver la hoja de papel... la hoja en la que hemos dibujado o coloreado nuestros problemas opresivos o lo que fuere que estemos sintiendo... sentiremos que tenemos más espacio dentro de nosotros... nos sentiremos más contentos y más tranquilos... respiraremos con más facilidad.

Veremos que es bueno que sintamos esas sensaciones molestas... que es la forma mediante la cual pueden cambiar y desvanecerse... ahora somos nosotros los que mandamos en nuestro-cuerpo... en nuestro fuero interno, sabemos cuál es la dirección que tenemos que seguir...

Estás en tu derecho de decirme si no reacciono correctamente o si digo algo que en tu interior no te parezca correcto... sigue tu propio camino... tómate siempre el tiempo necesario para dejar que salga lo que tenga que salir de dentro de ti... no tienes por qué decir nada ni hablar de ello si es algo personal... puedes elegir si quieres hacer focusing con los ojos abiertos o no... a veces los ojos se cierran automáticamente al poco de empezar, porque nos ayuda a concentrarnos...

Elegimos un lugar tranquilo y seguro donde nos sintamos bien...

¿Te gustaría probar a hacerlo conmigo?

Estas palabras no constituyen un guión fijo. Indican simplemente una dirección. Sintámonos libres de inventarnos nuestra propia adaptación, aquella que encaje mejor con nosotros, con el niño y con la situación. Por supuesto, esta descripción se puede utilizar igualmente con un grupo, para darles una visión general del focusing.

Acompañar al niño

Un buen momento para presentar el focusing es cuando el niño está estancado con algún problema. Funciona mejor cuando es el propio niño quien nos trae el problema. Preguntemos al niño si le parece bien que abordemos juntos el problema de una forma diferente. Esta invitación es de una importancia crucial, dado que le permite al niño dar el primer paso en dirección a su propio conocimiento interior. Brindemos una breve descripción, y a continuación adentrémonos directamente en el proceso.

Heinrich tenía mucha experiencia con el focusing, pero jamás lo había aplicado con niños. Un día se sentó con Alex, su hijo de diez años de edad. Heinrich relata la siguiente historia:

Mi hijo Alex tiene problemas con las matemáticas. Está muy retrasado en relación con sus compañeros de clase.

Un día, se niega a ir al colegio quejándose de que le duele el estómago. Quiero ayudar a Alex a mirar dentro de él. Le propongo un experimento. No estoy seguro de cómo lo voy a hacer, pero creo que lo que es bueno para mí puede ser bueno para él también. Me siento muy torpe. Opto por reflejar al máximo.

Primero le pregunto dónde siente por dentro todo eso de las matemáticas. ¿Qué le viene en relación con ello? Me dice que dentro de él hay un revoltijo, que incluye unas caras feas, oscuras. Le pregunto si

puede permanecer con esas caras o contemplarlas desde una cierta distancia. Las caras son de los niños que siempre se meten con él porque le dicen que es tonto. Alex descubre que este es el aspecto más duro de todo el asunto.

De repente, me dice que aparecen mariposas, cada vez más mariposas de colores muy bonitos. Sonríe y dice: “Vienen para ayudarme... Me están diciendo que no es tan malo... Ahora parece mucho más llevadero... Me voy a llevar las mariposas conmigo mañana”.

Al día siguiente, Alex va al colegio sin ningún problema. Más adelante, me pide que hagamos la “magia” otra vez. Con cierta regularidad, me pide que hagamos la “magia” con un tono especial en la voz.

Reflexión:

- *¿Qué advertimos respecto de la actitud básica de Heinrich mientras acompaña a su hijo? ¿Vemos que Heinrich se da cuenta de la importancia de dejar que sea su hijo quien lleve el control?*
- *La solución única al problema de Alex surge de dentro de él mismo. ¿Se nos hubiera ocurrido a nosotros lo de las mariposas? La solución de Alex puede que no sea apropiada para ningún otro niño.*

No debemos esperar resultados inmediatos ni procesos tan logrados todas las veces. Ayudamos de la mejor forma al niño permitiéndole que vaya ganando cada vez más confianza en esta forma de trabajar. Habrá niños que necesiten más tiempo para familiarizarse con el focusing. Otros demuestran tener unas dotes naturales; practican el focusing como si llevaran haciéndolo toda su vida.

Cuanto menos esperemos del niño, más espacio sentirán. Y si sienten que tienen espacio suficiente, volverán a por más.

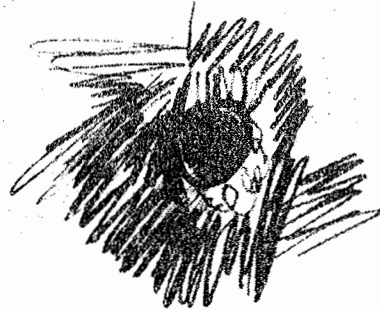
Visión general de los pasos del acompañamiento

En nuestra condición de acompañantes, al principio guiaremos a los niños paso a paso. Más adelante, los pasos confluirán, cambiarán de orden, y algunos incluso serán totalmente descartados.

El principio básico en este caso es que algo necesita acontecer en el niño en todo momento.* Alentamos a los niños a mantener el vínculo entre vivenciar el problema al que están aplicando el focusing, y las sensaciones corporales acompañantes.

Es importante pedirles permiso en cada uno de los pasos del camino. Jamás debemos imponer nuestras intervenciones. Los pasos no son órdenes, sino sugerencias, que el niño puede seguir o no. Nuestra labor consiste en crear un tiempo y un espacio en el que poder estar serenos y atentos.

Una bola roja con rayas azules:
"Todo fuego por dentro de mi barriga"



El siguiente breve resumen de los pasos del focusing aplicado al niño nos da una visión del proceso en su versión más amplia (¿más completa tal vez?) y nos permite tener todas las opciones a nuestra disposición. (Véase el apéndice *Protocolos*, para tener una lista de estos pasos y las fórmulas que les acompañan):

* *N. del T.*: El original inglés, *something needs to go on with a child every moment*, también puede entenderse por el lado de que el niño tiene que seguir el hilo de algo, mientras este algo se va desplegando, en alusión a la importancia de no perder el contacto con la sensación vivida, de permanecer al lado de ella.

- Crear las condiciones para el focusing.
- Dejar que el niño exponga el problema o la cuestión.
- Dirigir la atención del niño hacia el interior.
- Ayudar al niño a advertir lo que siente por dentro en relación con el problema o la cuestión.
- Sugerir que el niño permanezca con la sensación sentida a nivel corporal.
- Alentar al niño a dibujar o describir la historia interior.
- Ayudar al niño a advertir el cambio dentro del cuerpo, permanecer en contacto con ello, y darle la bienvenida.

Clarificaremos estos siete pasos utilizando el siguiente ejemplo de Esther acompañada en el proceso por su madre. Una interrelación similar también podría tener lugar entre Esther y su profesora. Advertamos que el focusing realizado por esta niña de 13 años es comparable al proceso de focusing realizado por un adulto.

Crear las condiciones

Esther llega a casa procedente del colegio, con una cara sombría y abatida. Se sienta junto a la mesa de la cocina sin decir una palabra. La madre de Esther advierte inmediatamente que le pasa algo, pero no siempre es posible hurgar en un problema inmediatamente. Esther ya está acostumbrada a hacer focusing con su madre, de modo que ésta le brinda reflejo durante un momento y a continuación le ofrece la posibilidad de hacer focusing con ella más tarde.

Madre: Parece que algo no te fuera bien... Ahora mismo no tengo tiempo para estar contigo... Puedes preguntarte a ti misma si quieres ocuparte de ello detenidamente esta misma tarde... Si te parece bien que yo esté delante... tengo un rato esta tarde, a partir de las ocho... Sencillamente, me lo dices. Mientras tanto, tal vez podrías ponerlo fuera de ti misma dibujándolo... Así no te molestará mientras estás haciendo los deberes... Mira simplemente a ver qué es lo que te parece bien.

En esta conversación preliminar se establecen las condiciones de tiempo y de lugar. También, en este primer momento, el adulto pide permiso: “¿Te puedo acompañar en esta cuestión tan delicada?”. Hacer esta pregunta confirma que el niño tiene el control. Asegurémonos de pedir permiso, por muy pequeño que sea el niño. Cuando el niño responda, prestemos atención ya no sólo a las palabras, sino igualmente al lenguaje corporal. No queremos correr el riesgo de violar de alguna forma los límites del niño.

Dejar que el niño exponga el problema o la cuestión

Cuando la madre de Esther tiene un rato, ella y su hija se sientan juntas en un lugar cómodo. La madre invita a la hija a contarle brevemente la esencia del problema.

Madre: ¿Puedes contarme en dos palabras qué es lo que ha pasado?...

Como ya sabes, no hace falta que lo digas en voz alta si lo tienes claro por dentro.

Esther: Eva se ha ido hoy de repente con esa chica nueva y me ha dejado sola.

Es útil pedirle al niño que cuente el problema en tan sólo dos palabras. No hace falta dedicarle demasiado tiempo a la línea argumental, dado que el solo hecho de hablar no va a llevarnos a ninguna parte. Sea lo que fuere, procedemos a reflejarlo.

Dirigir la atención del niño hacia el interior

A diferencia de los adultos, la mayoría de los niños pueden dirigir fácilmente su atención hacia adentro. No hace falta que nos sentemos solemnemente y llevemos su atención al interior. Pero si al niño le gusta, podemos utilizar las siguientes fórmulas:

Madre: Toma conciencia de que tus pies están en contacto con el suelo... si mueves los dedos de los pies podrás sentirlos mejor...

Focusing con niños marta stapert – eric verliedde

¿Sientes el cuerpo sentado en la silla y tocando el respaldo de la silla y el asiento? ¿Sientes las manos? Si no, muévelas un poco... ¿Sientes la respiración entrando y saliendo? Y ahora, deja que tu atención se sumerja en tu interior... si quieres, puedes cerrar los ojos... Cuando estés preparada para seguir, mueve la mano para hacérmelo saber.

Con esta última observación, la acompañante de focusing confirma estar decidida a seguir el ritmo de Esther. Invita a Esther a cerrar los ojos, pero no la instruye a obrar de este modo. Los niños y los adolescentes suelen hacer focusing con los ojos abiertos. El que los cierren o no puede tener que ver con lo seguros o lo confiados que se sientan.

¿Qué siente el niño por dentro en relación con el problema o la cuestión?

Madre: Ahora vuelve a imaginarte otra vez lo que ha pasado hoy...

Esther: Eva se fue con esa chica nueva y me dejó durante el almuerzo y estuve completamente sola en el recreo.

Madre: (Después de reflejar: véase más abajo) Comprueba en qué parte de tu cuerpo sientes eso, ahora que lo estás recordando.

Esther: Aquí, principalmente cerca del corazón.

Se señala con la mano derecha apretada, como formando un puño contra el pecho. La madre refleja las palabras y el gesto de Esther.

Madre: Ahora tómate el tiempo necesario para ver qué es lo que sientes ahí en esa parte del cuerpo...

Esther: Parece muy compacto... duro...

Permanecer con la sensación corporal

Madre: Muy compacto... duro... ¿Puedes acogerlo con amabilidad?

¿Puedes permanecer junto con ello, prestándole toda tu atención?

Esther: Es duro como una piedra... una piedra que pesara mucho.

Para Esther, la sensación sentida es “dura como una piedra que pesara mucho”. La mayoría de los niños pueden identificar con facilidad las impresiones físicas en su cuerpo mientras describen la sensación sentida. Esther lo percibe cerca del corazón.

Dibujar o describir la historia interior

Madre: Duro como una piedra que pesara mucho... Mira a ver si eso se corresponde exactamente con lo que sientes. La sensación que sientes cerca del corazón y la expresión “como una piedra que pesara mucho”... puede que todavía tengan algo más que decirte.

Esther: Esa piedra no puede moverse. Hoy me he sentido tan pesada como una piedra que no se puede mover... y en realidad eso es algo bueno... porque no pueden echarme a un lado sin más.

Se produce un largo silencio después de que la madre refleje esto último.

Esther: Pero entonces tampoco podría acercarme e ir adonde está el otro grupo de chicas...

Otro largo silencio sigue al reflejo por parte de la madre.

Esther: Fue más bien que pensé que Eva había decidido de repente que yo era una imbécil y eso me dio pánico... como si ya no pudiera moverme más...

La madre de Esther refleja los pasos internos que se van desarrollando. No tiene que hacer nada más. Tiene cuidado de no interrumpir los silencios, porque Esther está claramente en contacto con su sensación sentida asociada al problema.

Advertir el cambio dentro del cuerpo, permanecer en contacto con ello, y acogerlo de buen grado

Esther: Ahora se está volviendo mucho más ligero, por dentro, cerca del corazón... la piedra se está haciendo cada vez más pequeña... el corazón está empezando a sentirse libre otra vez...

La madre refleja estas palabras.

Esther: Mañana voy a dedicarle un tiempo a estar con los demás niños... también son muy simpáticos... lo mismo me dejan que me junte con ellos.

Madre: (Después de reflejar: véase más abajo) ¿Has notado ese suspiro?... ¿Cómo te sientes por dentro ahora?

Esther: Muy diferente, y además sé lo que voy a hacer mañana.

Madre: ¿Puedes permanecer en contacto con ello, prestándole una atención amable y acogiéndolo sin más?

Esther ha encontrado una línea de acción clara. Este puede no ser siempre el caso, sobre todo cuando el niño utiliza una modalidad no verbal de simbolización. La vivencia de un cambio ya es de por sí un resultado suficiente.

Estar al lado, escuchar y reflejar

✓ La comunicación entre nosotros y el niño siempre se ve mejorada si reflejamos sus palabras. Ello demuestra nuestra atención acogedora. Este es el punto de partida para acompañar al niño en su viaje interior. La seguridad de saber que estamos ahí, y la garantía de ser escuchado que ofrece el reflejo, ayuda al niño a ir más hondo dentro de sí mismo. Con nuestra presencia le brindamos al niño la confianza necesaria para desplegar su propio proceso.

Atentos a la aparición de posibles señales en el niño de que nuestro reflejo repercute o pierde el rastro. Afortunadamente, si decimos algo que no se corresponde con su sensación sentida, normalmente el niño nos lo hará saber. No nos lo tomemos como algo personal; abandonemos sin más la sugerencia y sigamos adelante.

Advirtamos la diferencia entre “¿Puedes contarme qué te está diciendo por dentro?” y “¿Qué te está diciendo por dentro?”. La primera frase nos coloca a nosotros mismos en una posición central, como alguien que necesita saber. La segunda mantiene la concentración del niño dirigida hacia sí mismo y hacia su sensación sentida. En la medida de lo posible, mantengamos los pronombres “yo”, “me”, “mí” al margen.

El problema puede no desaparecer, pero el niño verá que ello no tiene por qué interponerse necesariamente en todo lo que intente hacer. Sentirá una libertad nueva dentro de su cuerpo.

Ejemplo completo

La siguiente situación es totalmente diferente. En lugar de hacer focusing entre madre e hija, el encuadre incluye a un terapeuta y un niño de cinco años. Pero el proceso es notablemente similar. Este ejemplo también muestra lo fácil que el proceso puede ser, aun cuando el material pueda ser difícil, porque el niño da los pasos necesarios por sí mismo. Advirtamos cómo le acompaña el terapeuta, reflejando e invitando al niño a simbolizar lo que descubre dentro de él.

Jens tiene cinco años. Hace unos meses, su abuela ardió delante de sus propios ojos durante el transcurso de un incendio que se produjo en la casa. La abuela estuvo en coma en el hospital durante unas pocas semanas y después murió. Jens no fue al entierro y desde entonces viene teniendo pesadillas. Sus padres le han llevado a ver a Erik, un psicólogo. En su primera sesión con Erik, Jens refiere que le da miedo el fuego. Al principio de la segunda sesión, Erik procede a reflejar este temor.

Erik: Algo dentro de ti tiene miedo del fuego.



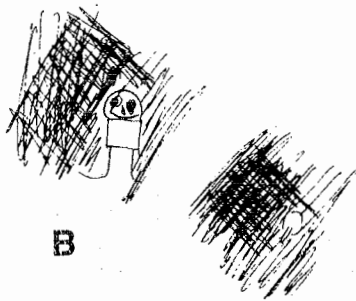
Jens: Hay fuego en casa de la abuelita.

*Erik: ¿Quieres dibujar algo en relación con ello?
¿Cómo es todo eso por dentro de ti?*

*Jens: (Dibujando) La casa está en llamas... el
fuego se lanza contra la abuelita.*

El niño hace su dibujo (A) utilizando varios colores diferentes. Después se queda mirando hacia arriba, perdido en sus pensamientos.

Jens: Me queda añadirle rizados al pelo.

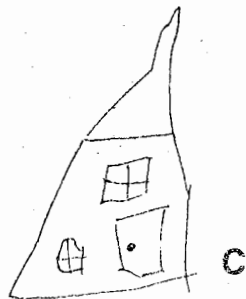


Coloca su dibujo delante del terapeuta e inmediatamente comienza a hacer un segundo dibujo. Dibuja una superficie marrón con una flor dentro de ella (B).

Jens: Hay un poco de barro fuera, con una flor.

Erik: Un poco de barro, con una flor...

Jens: Y después viene Jens.



Dibuja una segunda superficie de barro, la que lleva al niño "Jens" dentro (B).

Jens: Tuve miedo.

Después de esto, deja escapar un profundo suspiro.

Erik: ¡Vaya!, ese miedo sale de un lugar en lo profundo de tu cuerpo, bajo la forma de un suspiro muy hondo.

Jens: Salí de la casa muy rápido.

A continuación Jens dibuja una casa, lejos de él y de la flor (C).

Erik: Tenías miedo de que esta casa pudiera arder.

Jens: El suelo empezó a arder, pero el abuelito lo apagó.

Antes de que el psicólogo pueda decir nada, Jens coge otra hoja de papel.

Jens: Quiero hacer otro dibujo.

Dibuja (D). La abuelita está muerta. Jens dibuja a su abuela con sus rizos. Al lado de la abuela, dibuja un rectángulo (D).

Jens: Está puesta en un armario.

Erik: Está puesta en una caja.

Jens: (Reaccionando de inmediato) En un armario.



D

El terapeuta procede a reflejar esto sin saber exactamente lo que significa "armario" dentro de este contexto. Más adelante, se entera de que la abuela fue incinerada y que sus cenizas están guardadas en un armario.

A continuación, Jens dibuja cinco caras (D).

Jens: Estamos tristes porque la abuelita se ha muerto... El más pequeño es Diederik, mi hermano gemelo... Yo también estoy ahí.

Erik refleja el que todos están tristes. Jens se queda mirando el dibujo durante un instante más, y a continuación coge una tercera hoja de papel.

Jens: La tía Clara murió de manera normal, y quiero dibujarla a ella también.

Dibuja a la tía Clara (E).

E



Jens: Los he dibujado a todos con aspecto triste.

Erik: Todos están tristes: Jens, Diederik, la tía Clara, mamá y papá.

Jens no reacciona. El psicólogo pretende retirar los dibujos, pero Jens no quiere.

Jens: Quiero dibujar algo más.

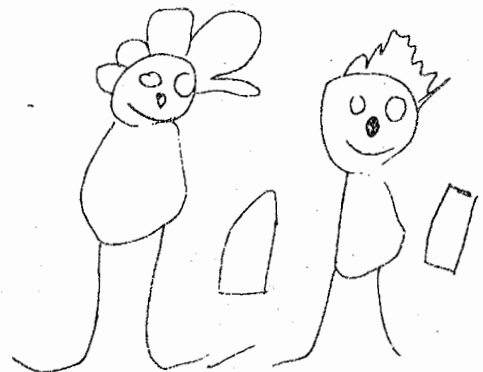
Se pone a dibujar. La abuelita y a la tía Clara cada una con su armario (F).

Jens deja escapar un profundo suspiro mientras dibuja el armario (F).

Erik: Un suspiro procedente de bien hon-do de dentro de tu cuerpo.

Jens se aleja andando de la mesa.

Jens: Ahora quiero jugar.



F

Una semana más tarde los padres de Jens vienen a hacer una consulta. El terapeuta se sorprende cuando los padres le muestran unos dibujos que Jens ha hecho en el colegio. ¡Son los mismos dibujos! Al parecer, la profesora quería encender algunas velas para celebrar el tiempo de la Navidad, pero se dio cuenta de que el fuego ponía nervioso a Jens. Sabía lo que le había sucedido a su abuela, y se tomó un tiempo para escuchar a Jens. El niño se puso a dibujar delante de ella y fue pasando exactamente por el mismo proceso de la semana anterior con el terapeuta, finalizando con un dibujo de su abuela y de su tía con sus respectivos armarios. Al final de la clase, Jens apagó una vela.

Reflexión:

- *¿Vemos cómo el propio Jens es quien lleva el control del proceso? Lo único que el terapeuta y la profesora tuvieron que hacer fue estar delante y reflejar de cuando en cuando.*
- *Cuando el terapeuta, reflejando las palabras del niño, dice “caja” en lugar de “armario”, Jens le corrige de inmediato. En nuestra condición de acompañantes de focusing, aceptamos cualquier corrección, aunque no sepamos lo que significa. Cuando estamos abiertos a las correcciones que nos pueda hacer el niño, no hay razón para que tengamos miedo de cometer ningún error grave mientras reflejamos.*

4

Enseñar focusing a nivel grupal

A fin de enseñar a los niños a hacer focusing por sí solos, subrayamos los distintos pasos que median en el proceso, cada uno de los cuales se puede practicar por separado. Esta enseñanza se puede llevar a cabo fácilmente en grupo, por lo que constituye una herramienta útil dentro del aula, donde es más difícil prestar una atención individual. Podemos elaborar un programa que abarque de seis a diez semanas; el plazo más largo es ideal para enseñar a los profesores igualmente, quienes en ese caso pueden prolongar el programa a lo largo de todo el año escolar.

Veremos que cuando un grupo de profesores y de niños saben hacer focusing, se desarrolla una atmósfera diferente en el colegio o en la institución. Otra ventaja de enseñar a los niños los pasos individuales es que pueden utilizarlos independientemente, esto es, pueden seguir haciendo focusing en sus casas.

Una vez más, descomponemos el proceso del focusing en distintas partes separadas. Esto hace que la enseñanza del procedimiento sea más ordenada y manejable. Pero tenemos que recordar que el proceso real no siempre incluye unos pasos claramente diferenciados. Dentro del esquema o visión general existen muchas posibilidades. Elegiremos entre ellas y decidiremos cuál de ellas es la mejor en un momento dado.

Los ejercicios que describimos fueron creados para niños de edades comprendidas entre los seis y los doce años, pero funcionan bien con otros gru-

Focusing con niños marta stapert – eric verliedde

pos de edad, teniendo en cuenta las diferencias de edad descritas en el capítulo 2. Sintámonos libres de adaptarlos cuando advirtamos cuál sería la mejor forma de proceder.

Como siempre al presentar el focusing, tenemos que dar una explicación todas las veces respecto de qué es lo que vamos a hacer y por qué. Jamás les propongamos de golpe un ejercicio a los niños sin este preámbulo. Invitémosles siempre de una forma amable a emprender este viaje con nosotros. Mientras proseguimos, observemos todo el tiempo las reacciones individuales de los niños y tomemos nota de ello. Y finalmente, mantengamos unos límites temporales claros; siempre habrá una próxima vez.

Visión general de los pasos del aprendizaje

La siguiente sección describe una serie de pasos que permiten guiar al grupo en el proceso de pasar de algo que les resulta familiar: desarrollar la conciencia sensorial del propio cuerpo (A), a lo menos familiar: dirigir la atención hacia adentro (B). A continuación, enseñamos a los niños a acoger amablemente aquello que pueda hacer acto de presencia por dentro (la sensación sentida) (C), y a crear un espacio seguro (D). Estas actividades capacitan a los niños para abordar cualquier sensación sentida difícil, dura, que pueda surgir en el futuro.

Los dos pasos siguientes (E y F) se ocupan de las imágenes que los niños se inventan o imaginan, y sólo más adelante los niños se enfrentarán con los hechos reales que están viviendo realmente. Con frecuencia, los niños descubren la sensación sentida primero con la ayuda de su imaginación y sólo después establecen la relación con la vida cotidiana. Los niños primeramente utilizan la imaginación para descubrir una sensación sentida (E), y después verbalizan o dibujan la sensación sentida descubierta por esta vía (F). A continuación, los niños pasan primero a relacionar las experiencias agradables con la sensación sentida (G), y después a hacer lo mismo con las experiencias difíciles (H). Los niños son alentados a per-

manecer con la sensación sentida el tiempo suficiente para que la sensación interna pueda desplegarse y cambiar (I). Finalmente, el cambio es recibido y reconocido, e incluso simbolizado, para que la nueva sensación pueda crecer (J).

Preparación

Cuando los niños son muy pequeños, el focusing acontece con facilidad. A los niños pequeños les encanta hacer focusing y para ellos constituye algo natural. Es más difícil cuando empezamos a edades más tardías y los niños no están acostumbrados a hacer focusing. Les presentamos algo nuevo y los niños pueden reaccionar con: "No me vengas ahora con ese rollo".

Necesitamos poner todo el entusiasmo, porque los niños sienten enseguida esta enseñanza como una intromisión. Tomémonos el tiempo necesario y dejemos que muestren curiosidad respecto de lo que pueda surgir. Evitemos que se resistan presentando la novedad en pasos muy pequeños. Espere-mos pacientemente hasta que los niños pidan más. Una y otra vez, es cuestión de encontrar el equilibrio adecuado entre la distancia y la cercanía. No vayamos detrás de los niños, pero quedémonos cerca, ante cualquier eventualidad.

Al igual que en el caso del focusing individual, lo mejor es disponer de un lugar seguro donde los niños no sean molestados. Dejémosles que encuentren su propio espacio moviendo las mesas y las sillas. Los profesores dicen que los niños suelen seguir cambiando los pupitres de sitio cada vez, con objeto de crear un lugar seguro. Un profesor extiende una alfombra en mitad de la clase, con cojines repartidos a todo lo largo, y los niños se sientan en los cojines. Otro profesor tiene la biblioteca del colegio a su disposición; allí hay una tranquilidad excepcional. Esta paz y esta tranquilidad son esenciales durante el focusing. Puede ser una buena idea poner un cartel de "No molestar" en la puerta.

Si utilizamos el aula, es necesario establecer una clara diferencia entre el momento de hacer focusing y el momento del aprendizaje escolar. Esto se puede hacer colgando una pancarta o escribiendo “escucharse unos a otros” en la pizarra. Una profesora empieza siempre escribiendo: “escucharse por dentro” en la pizarra en unas letras elegantes. Advierte que los niños reaccionan con entusiasmo, como si fuera la actividad preferida de la semana. Otro profesor cuelga un gran dibujo con la palabra “Yo” justo detrás de la puerta del aula.

Un elemento importante de la preparación estriba en conectar profundamente con nuestro propio interior. Entonces, nuestra actitud y nuestra voz generarán la atmósfera adecuada.

Los pasos del aprendizaje en un programa grupal completo

A. Desarrollar la conciencia sensorial de nuestro cuerpo

En el siguiente ejercicio, los niños se acostumbran a tomar conciencia de su cuerpo. Comienzan a entrar en contacto con lo que sienten por dentro. Este contacto influye en su autoimagen corporal y contribuye a mejorarla. Podemos sugerir estos ejercicios como una forma de relajarse entre clase y clase, mientras introducimos a los niños en la práctica. O podemos utilizarlos para ayudarles a dirigir su atención hacia adentro al principio de una sesión más larga de focusing.

Cada vez, unos pocos niños reaccionarán con auténtica alegría. Estos pocos estimularán a los demás niños a disfrutar de lo que está pasando. Advertiremos que estos ejercicios apelan al movimiento y a los sentidos: olfato, tacto, oído, vista y gusto. Desarrollaremos nuestra creatividad inventando nuestros propios ejercicios adicionales. (No presentemos todos los ejercicios que vienen a continuación al mismo tiempo. También aparecen todos ellos incluidos en el apéndice *Protocolos*).

Pisad fuerte con los pies... a continuación, poned la mano en el corazón y sentid cómo late...

Subid los hombros todo lo que podáis... en dirección a las mejillas...

¿Qué sentís? ¿Cómo de hondo lo sentís dentro de vuestro cuerpo?

Ahora dejad caer los hombros... ¿Notáis la diferencia?

Cerrad los puños... sentid lo que sucede en vuestro cuerpo.

Apretad los dientes... ¿Qué sentís? ¿Qué sensación os transmite? ¿En qué otra parte de vuestro cuerpo lo sentís?

¿Qué sucede en vuestro cuerpo cuando os imagináis que os estáis columpiando bien alto sentados en un columpio?

Pasad la mano suavemente por la cara superior de vuestro brazo con las puntas de los dedos... ahora pasad la mano por la cara inferior...

¿Notáis la diferencia?

Ahora, sin haceros daño, rascaos la cara superior del brazo... ahora rascaos la cara inferior... ¿notáis alguna diferencia? ¿Sentís alguna diferencia por dentro de vuestro cuerpo... en la barriga o en el pecho?

Escuchad vuestra respiración... Poned la mano en la barriga y sentid cómo sube y cómo baja.

¿Qué sucede por dentro de vosotros cuando os imagináis mordiendo una rodaja de limón?... y ahora algo dulce... ¿notáis la diferencia en vuestro cuerpo?

Escuchad atentamente todo lo que oís cuando abris bien los oídos...

Sentid lo que sucede dentro de vosotros.

Mirad esta estampa con esta pequeña estrella... esta planta tan bonita...

estas flores... Notad que cada vez son más las cosas que notáis...

¿Qué notáis por dentro ahora?

A los niños les gustan este tipo de ejercicios. Invitémosles a inventar más ejercicios que lleven la atención a lo que está pasando dentro de su cuerpo.

¿De cuántas cosas más pueden tomar conciencia?

B. Volver la atención hacia adentro

Los niños necesitan sentirse seguros antes de poder dejar que su atención se dirija hacia adentro. Podemos ayudarles a crear un lugar seguro ofreciendo claridad en relación con el marco temporal. Hagamos un acuerdo con los niños: comprobaremos cuánto tiempo tenemos para hacer focusing y se lo comunicaremos a los niños. Hagámosles saber cuánto tiempo va a durar la experiencia. El focusing con niños no tiene por qué llevar demasiado tiempo.

Invitemos a los niños a sentarse de una forma relajada. En una clase en Japón los niños simplemente apoyan las cabezas en los pupitres. Esto tiene la ventaja de que la distracción es menor. Con el tiempo, su concentración será cada vez más profunda y dejarán de distraerse unos a otros.

Las siguientes fórmulas pueden ayudar a los niños a volver la atención hacia su propio interior. Asegurémonos de darles el tiempo suficiente. Si prestamos atención a las reacciones de los niños, podemos ajustar el ritmo. También ayuda el entrar también nosotros dentro de nosotros mismos con nuestra atención. Al principio, tendremos que encontrar el ritmo adecuado, pero asegurémonos de no ir demasiado rápido.

¿Podéis sentir los dos pies en el suelo?

A veces ayuda el mover los dedos de los pies, de esta forma podemos sentirlos mejor...

Sentid que vuestro cuerpo está sentado en la silla... ¿sentís la espalda en contacto con el respaldo del asiento?

¿Podéis sentir dónde tenéis vuestras manos? En caso contrario, movedlas un poco...

Sentid vuestros hombros...

Sentid vuestra respiración entrando y saliendo...

Si queréis, podéis cerrar los ojos...

Ahora, dejad que vuestra atención penetre en vuestro interior...

Percibid lo que sentís en el pecho y en el área del estómago...

Saludad con un amable y cordial "hola" a todas esas sensaciones por dentro de vosotros...

Los niños suelen volver su atención hacia adentro con los ojos abiertos. No hace falta que insistamos en que cierren los ojos.

C. Acoger amigablemente lo que venga (o rastrear el problema)

Podemos enseñarles a los niños que existe una forma diferente, amistosa, de abordar las sensaciones desagradables. Una profesora de tercer curso (niños de edades comprendidas entre los 7 y los 9 años) empieza sus clases de la siguiente forma:

¿Qué nos pasa cuando sucede algo malo y esa cosa mala se interpone en nuestro camino? ¿Vuestra primera reacción es la misma que la mía? No queremos sentir esa sensación dentro de nuestro cuerpo en absoluto...

Tratamos de apartarla... de olvidarla haciendo otras cosas... tal vez incluso diabluras... Podemos pensar que los demás niños son malos o tontos... Entonces se forma por dentro de nosotros una sensación de enfado... Nos sentimos engañados... resentidos... decepcionados. Todo esto se queda estancado dentro de nosotros... Cada vez nos resulta más difícil no sentirnos mal... ¿cómo podemos salir de esta situación?

¿Y si hacemos hoy algo diferente en relación con esto? ¿Alguno de vosotros conoce ya ese sitio dentro de uno mismo? ¿El sitio donde se localiza la sensación de enfado... donde la sensación se queda estancada? ¿Quién de vosotros ha sentido ya algo parecido?

La profesora les permite a todos los niños que quieran decir algo que lo digan, y a continuación procede a reflejar sus reacciones.

Ahora dejamos que nuestra atención vuelva nuevamente a dirigirse hacia adentro. A medida que practiquemos, esto nos resultará cada vez más fácil.

La profesora repite las fórmulas respecto de llevar la atención hacia adentro.

Ahora, decíos a vosotros mismos: “Hola, simpático”... “Hola...” y a continuación suavemente decid vuestro nombre. Sentid lo que sucede por dentro de vosotros... ¿Hay algo que cambie?

Buscad algo dentro de vosotros que esté enfadado o triste. Buscad dónde puede haber algo que se interponga en vuestro camino... Ahora, decidle algo agradable. Como, por ejemplo: “Sé que estás ahí dentro, refunfuñando... Sé que estás enfadado o triste o cansado... Voy a sentarme contigo y a darte un abrazo...”

¿Notáis ahora que algo cambia en lo que sentís por dentro?

Tomaos el tiempo necesario para dibujar esa sensación que ha cambiado... ponedle un color... Vuestra mano sabe lo que quiere dibujar...

La profesora acaba esta parte con un pequeño coloquio en el que los niños relatan sus experiencias, si así lo desean. Advirtamos que este paso del focusing –en el que el niño acoge amablemente cualquier problema que pueda haber por dentro– también se puede utilizar cuando existan dificultades en el aprendizaje escolar.

D. Crear un lugar seguro

Después de recibir amablemente lo que venga, podemos enseñar a los niños a crear un lugar seguro. A continuación, tenemos algunos ejemplos:

Imaginad que tenéis vuestro juguete de peluche favorito en vuestros brazos. ¿Qué se siente al tenerlo cogido? Si surge alguna dificultad... algo que requiera vuestra atención... haced una conexión superfuerte entre vosotros y vuestro juguete...

¿Cuál sería un color seguro... un color que os ayude... qué color hace que os sintáis protegidos? Tened ese color en mente y aplicadlo a una cosa difícil... Podéis dibujar con este color en vuestra hoja de papel antes de dibujar esa cosa difícil... O también podéis dejar que

la sensación total de ese color penetre en vuestro cuerpo... ¿Qué sentís por dentro ahora?

Imaginad que existe un lugar muy seguro... un lugar que podéis ver delante de vosotros en este preciso momento... sabéis que os sentís bien y seguros estando allí... como vuestro interior quiere que os sintáis... No tiene por qué ser un lugar real... puede ser un lugar creado por vuestra imaginación... A veces ayuda dibujar este lugar seguro, para que podamos traerlo a nuestra imaginación más fácilmente... ¿Podéis sentir la sensación de seguridad dentro de vuestro cuerpo que transmite ese lugar?



Un lugar seguro

Sigamos recordándoles a los niños que se muestren amables y pacientes con aquello que surja dentro de sus cuerpos. Ayudémosles a aprender a preguntarse a ellos mismos cómo se sienten por dentro. Alentemos a los niños a permanecer con sus sensaciones, aunque parezcan vagas, tenues o difusas al principio.

Los niños aprenden a hacer uso del lugar seguro. Aprenden a crear un clima de calidez dentro de ellos para poder abordar mejor sus experiencias difíciles. A través de ello, los niños desarrollan una mayor confianza en sí mismos.

E. Utilizar la imaginación para descubrir una sensación sentida, y permanecer con ella

En este paso, ayudamos a los niños a descubrir una sensación sentida en relación con las incidencias, experiencias, recuerdos e imágenes extraídos de la vida cotidiana. A los niños esto les resulta muy natural y disfrutan tradu-

ciéndolo en palabras. Encuentran un lenguaje diferente para hablar de ellos mismos y de sus experiencias corporales. Expliquemos a los niños de nuestro grupo que las sensaciones sentidas suelen tener con frecuencia historias importantes que contar. Pongamos algunos ejemplos para darles una idea de lo que queremos decir:

Andad como si fuerais un gigante... ¿Dónde lo sentís por dentro? ¿Y qué sentís por dentro al andar de esa forma?

Andad como si fuerais un duende... ¿Dónde lo notáis por dentro de vosotros? ¿En que se diferencia de lo anterior?

Manteneos de pie como si fuerais un árbol... ¿Qué notáis por dentro? ¿Dónde se localiza dicha sensación?

¿Qué sentiríais por dentro si tuvierais vuestro muñeco de peluche preferido con vosotros ahora mismo? ¿Dónde se localiza dicha sensación?

Imaginaos algo duro... Comprobad qué es lo que sentís por dentro... ahora imaginaos algo blando... ¿notáis algún cambio en la sensación?

Pensad en alguien que sea muy dulce... ¿Cómo os sentís al pensar en eso?

¿Qué notáis por dentro cuando conseguís algo que al principio parecía difícil?

Por supuesto, podemos inventarnos nosotros mismos más ejercicios de este tipo.

F. Expresar y dibujar la sensación sentida a través de la imaginación

Dejemos que los niños se acostumbren al hecho de que la sensación sentida se puede expresar a través de símbolos. Como ya vimos, una imagen o un dibujo pueden proceder directamente de la sensación por dentro. La sensación de que se produce un cambio, o un alivio dentro de nuestro cuerpo, nos permite saber cuándo dicha imagen es exactamente la apropiada.

Después de llevar a los niños a descubrir su sensación sentida, preguntemos qué colores la representarían mejor. ¿Qué movimientos quiere hacer la

mano? De esta forma, ayudamos a los niños a simbolizar lo que sienten por dentro. Y a medida que la simbolizan, la sensación cambia.

Para este paso, necesitaremos, por supuesto, algún material: papel, lápices de colores, tizas pastel o pinturas. La pintura en particular puede ser muy expresiva. (Véase el capítulo 10: *Los símbolos de los niños*). Esperemos a distribuir el material hasta que los niños hayan dejado que su atención se dirija hacia su interior. Al cabo de un momento, invitemos a los niños a abrir los ojos y dibujar. Al principio, algunos niños esperarán obedientemente con los ojos cerrados. Podemos alentarles, diciendo:

Esto no es un dibujo como los que hacéis normalmente. No tiene por qué ser un dibujo bonito. No necesitáis goma de borrar. Por dentro de vosotros, sabéis lo que vuestro dibujo significa. También podéis utilizar la otra cara del papel, o coger otra hoja de papel. Si habéis cerrado los ojos, podéis abrirlos mientras dibujáis. A veces, nos viene algo que no quiere aparecer en el papel. Una hoja de papel en blanco también puede tener toda una historia que contar.

Hagamos que los niños utilicen la escena imaginaria que se expone a continuación para evocar una sensación sentida. Tomémonos el tiempo necesario con las instrucciones. Si vamos demasiado rápido, los niños perderán el contacto con lo que están notando por dentro.

Imaginaos que estáis en la playa... o en el bosque... o en algún otro lugar agradable... Elegid un lugar... Puede ser un lugar imaginario... ¿Qué sensación aparece en vuestro cuerpo... por ejemplo, en la barriga o en el pecho?

Cuando notéis una sensación... dedicadle un tiempo a permanecer con ella... ¿Os viene alguna palabra o una imagen?... ¿algo que se corresponda exactamente con ese lugar, algo que forme parte de él? Escribid o dibujad lo que sintáis por dentro... incluido lo que os acaba de venir... Ya sabéis que no tiene por qué ser un dibujo bonito... A veces nos viene un color, o varios colores...

Para algunos niños, la playa o el bosque son lugares agradables, pero podemos sugerir otras posibilidades:

- Escuchar nuestra música preferida.
- Jugar con alguno de nuestros mejores amigos.



“Yupiii, yupiii”

Tumbado en la cama por la noche

G. Relacionar las experiencias agradables con la sensación sentida

Los dos pasos anteriores tienen lugar a nivel de la imaginación: los niños se imaginan que tienen sus muñecos de peluche con ellos, o que son unos gnomos. El siguiente paso consiste en establecer una relación con sus experiencias cotidianas. Enseñémosles que existe otra posibilidad además de utilizar su imaginación. Los niños saben ahora que pueden sentir todo aquello que experimentan en sus cuerpos, de modo que no es un paso difícil para ellos.

Al principio, hagamos que los niños practiquen el simbolizar o dibujar sensaciones que sean agradables. El aprendizaje del focusing es más duradero cuando prestamos atención igualmente a las sensaciones buenas por dentro. Estemos preparados, sin embargo, para abordar las sensaciones difíciles, si aparecen. Los niños pueden acordarse de recuerdos malos, pesadillas, o bien de una sensación de abandono. Alentemos a los niños a permanecer con estas sensaciones, dibujándolas hasta que sientan que algo cambia.

Nosotros: ¿Habéis tenido alguna experiencia divertida hace poco?

(Los niños responden) El cumpleaños de mi madre... el parque de atracciones... mi gatito... estuve jugando con mi mejor amigo...

Nosotros: Pensad ahora otra vez en eso mismo... Imaginaos que lo estáis viviendo otra vez y lo agradable que fue... Dejad que se haga la calma por dentro de vosotros... Sentid esa sensación agradable por dentro del cuerpo... ¿Dónde lo notáis dentro de vuestro cuerpo?

Nosotros: Comprobad si os resulta más fácil hacerlo con los ojos cerrados... y ahora dejad que se haga cada vez más la calma por dentro de vosotros...

Aquí el profesor puede proponer un ejercicio sensorial, dirigiendo la atención hacia adentro.

Ahora, vamos a escuchar por dentro y a decirle a esa sensación: "Hola, me alegro de que estés ahí".

¿Podéis sentir ahora todavía mejor esa sensación agradable por dentro de vuestro cuerpo?... ¿En qué lugar dentro de vuestro cuerpo lo notáis?

Si os viene algo, esperad a sentir a qué se parece de hecho... ¿Qué palabra o qué color o qué imagen aparece junto con dicha sensación? Sea lo que fuere que pueda surgir por dentro de vosotros, estará bien... Seguid sintiendo lo que sea que quiera venir. A continuación, podéis escribirlo o dibujarlo o colorearlo en vuestra hoja de papel... Entonces lo podréis ver... y esta sensación agradable se prolongará e incluso irá a más.

H. Relacionar las experiencias difíciles con la sensación sentida

Por supuesto, además de las sensaciones agradables y cómodas, los niños pueden sentir sensaciones difíciles dentro de sus cuerpos. También pueden entrar en contacto con lo que obstaculiza su felicidad. Dibujar es muy potente, sobre todo cuando aparece más de una sensación, porque el niño puede ver la totalidad del cuadro. Los niños informan de que ello les abre un espacio diferente por dentro.

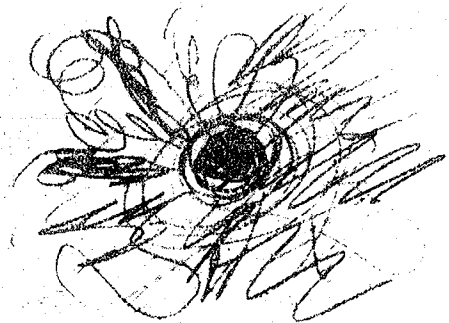
La primera vez que expliquemos este proceso, sigamos algunas de las sugerencias que aparecen más abajo y esperemos a que los niños reaccionen.

Todos tenemos a veces cosas difíciles y desagradables por dentro... algo que nos molesta... algo en nuestra vida que hace que no nos sintamos bien... Lo podemos sentir en nuestro cuerpo... notad lo que sucede por dentro cuando pensáis en ello... sed amables con lo que pueda haber allí... puede ayudaros a solucionar vuestro problema.

Yo lo hago, y me ayuda a sentirme mejor.

El prestar atención a estas sensaciones y dibujarlas, ayuda a hacer que sean más pequeñas y les permite cambiar... Si sentimos algo que nos pesa, nos traspasa o nos oprime dentro de nuestro cuerpo... puede darnos la impresión de que jamás volveremos a sentirnos bien... eso hace que nos resulte más difícil escuchar a nuestro profesor... más difícil concentrarnos en lo que estamos haciendo...

“Mis preocupaciones pueden salir fuera”



A veces, tratamos de no sentir eso... queremos asegurarnos de que no salga a la luz... lo relegamos en el fondo de nuestro cuerpo... pero ello nos provoca un dolor de garganta o dolor de tripas... Nos viene una sensación opresiva o apagada por dentro... tenemos que estallar de vez en cuando... pero ello nos crea entonces el problema de que la sensación vuelve a aparecer y nos molesta nuevamente... a veces tenemos la sensación de que ya no nos entendemos a nosotros mismos... y de que nadie nos comprende... ¿Alguna vez habéis sentido algo parecido?

Ahora, vamos a prestarle atención a cualquier sensación opresiva, difícil, que sintamos por dentro... Si la escuchamos con amabilidad, veremos que muy poco a poco, a medida que la vamos dibujando, la sensación se vuelve diferente...

A veces, sabemos inmediatamente cuál es el problema... sabemos qué aspecto de nuestra vida está relacionado con la sensación opresiva, sombría... Otras veces, tenemos simplemente esa sensación y no sabemos de qué se trata...

Nos limitamos a esperar pacientemente... escuchamos dentro de nuestro cuerpo... y esperamos hasta que surge algo, cierta intuición respecto de qué es lo que puede ser... porque esta sensación dentro de nuestro cuerpo tiene una historia que contar... gradualmente nuestro cuerpo lo descubrirá: "¡De eso se trata!" ...

Estas sensaciones y estas historias aparecen muy suavemente si nos mostramos serenos y amables con ellas... si acogemos amigablemente todo lo que surja... Podemos decirle "hola" con agrado, como lo haríamos con nosotros mismos o con un buen amigo...

Podemos dibujar ese problema o esa situación difícil... no tiene por qué ser un dibujo bonito... dibujadlo exactamente como vuestra sensación por dentro quiera darle forma... A veces, la sensación trae consigo líneas de colores, círculos o garabatos... Cuando dibujamos sensaciones desagradables, opresivas, difíciles, veremos que entonces las sensaciones cambian por dentro... Tenemos la oportunidad de mirarlas directamente... Puede que nos sintamos más cómodos y más tranquilos... puede que respiremos mejor... Descubrimos que es bueno prestar atención a esas sensaciones difíciles.

I. Permanecer con la sensación sentida para que ésta pueda desplegarse

Cuando los adultos hacen focusing, "resuenan" se mueven entre la sensación sentida y la palabra o la imagen que hace las veces de asidero, a fin de

profundizar en la sensación y de que el proceso pueda seguir desplegándose. En el caso de los niños, la sensación sentida se va haciendo más profunda a medida que dibujan. Instruyamos a los niños para que permanezcan con la sensación sentida mientras trabajan.

Serenamente, revisad vuestro dibujo de vez en cuando... ¿Qué os vino? ¿Se corresponde exactamente con lo que sentís por dentro? A veces, todavía quedan más cosas por aparecer... Tomaos el tiempo necesario, en ese caso.

Notaremos que el proceso sigue adelante. Una chica de nueve años, Sonya, sentía algo que ella llamaba “lo negro”. A continuación, podemos ver cómo lo resolvió:

La profesora observa a Sonya mientras la niña pinta un fondo de color verde claro en el papel. Sonya añade despreocupadamente diferentes círculos de colores, moviéndose de fuera adentro. Desde una esquina, aparecen inesperadamente unas rayas negras violentas, formando una especie de triángulo. Alrededor de ello, dibuja unos puntos negros y finalmente un círculo rojo rodeando lo negro.

Deja la hoja de papel a un lado y dibuja otra vez lo mismo, sólo que esta vez las líneas negras son más vagas y más grandes. Sonya le dice a la profesora: “Ahora lo negro se puede ir”.

Reflexión:

Podemos imaginarnos que Sonya está expresando algo negro dentro de ella misma. Al ponerlo en el papel, algo cambia por dentro de ella. “Ahora lo negro se puede ir” suena como un alivio. La cosa negra que al principio era tan oscura, se ve liberada. A esto lo llamamos un cambio sentido.

J. Acoger el cambio

Cuando se siente un cambio por dentro, es importante que el niño lo reconozca, lo afiance, lo haga suyo y lo refuerce. Entonces, el cambio se manifestará más en la conducta futura.

¿Notáis lo que se siente al tener una mayor sensación de espacio... de fuerza... de libertad... o lo que fuere que sea la sensación nueva que sentís ahora por dentro de vosotros? ¿Dónde la sentís en vuestro cuerpo? ¿Qué sensación os transmite?

¿Trae consigo la nueva sensación algún color o alguna imagen? Tal vez quiera expresarse en el papel también... Poneos a dibujarlo ahora mismo, para reforzar y darle volumen a esa sensación nueva y hacerla todavía más fuerte...

5

Detalles importantes

Después de leer los dos capítulos anteriores sobre enseñar focusing a nivel individual y a nivel grupal, veremos que existen varios detalles útiles que pueden mejorar la enseñanza del proceso. “Despejar un espacio” es una herramienta focusing bastante útil, que se puede aplicar al entrenamiento ya sea individual o grupal. Enseñar a reflejar nos será de utilidad para las sesiones grupales. Y finalmente, tendremos que decidir qué vamos a hacer con los dibujos del niño.

Despejar un espacio

“Despejar un espacio”* puede ser una forma de empezar una sesión de focusing, o también puede ser un proceso separado y completo. Para “despejar un espacio”, los niños no tienen que ahondar en profundidad en las sensaciones que sienten por dentro. En lugar de ello, toman contacto ligeramente con ellas y aprenden a dejarlas a un lado. Ello ayuda a los niños a liberarse en ese momento de los problemas que puedan llevar encima.

Un día de colegio requiere mucha concentración. A los niños se les pide que se sienten en silencio durante horas, mientras que por dentro de ellos pueden estar pasando todo tipo de cosas. Son muchos los problemas, menores y mayores, que no están relacionados con el trabajo de clase, y con los que los niños tienen que lidiar. Supone un desperdicio de energía

mental el tener que ir arrastrando estos problemas de acá para allá durante todo el día.

Los niños pueden utilizar su gran poder de imaginación para despejar un espacio del que puedan disponer, desbloqueando con ello cierta energía. “Despejar un espacio” implica sacar fuera*, una por una, cada una de las cosas que están molestándoles y guardarlas en un lugar seguro imaginario. El hecho de dibujarlo hace que este proceso sea más concreto, y ayuda a hacer más espacio por dentro. El niño puede sentir quién es él realmente, cuando puede dejar de lado por un momento el exceso de equipaje.

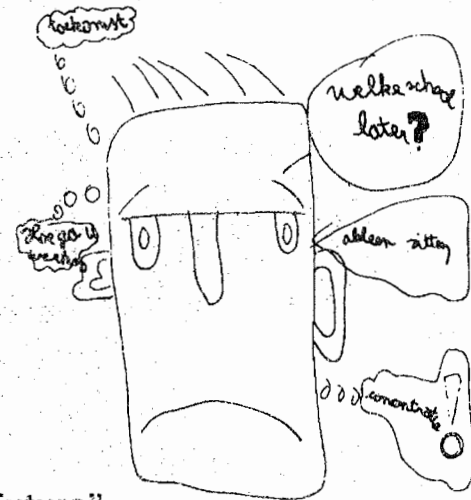
¿Podemos imaginarnos que el hecho de hacer una lista como la del ejemplo que aparece más arriba le ayuda al niño a sentirse mejor, menos cargado? Después de esto, según informan los profesores, los niños se dedican a hacer otras tareas con más libertad.

“Despejar un espacio” se puede hacer enteramente a nivel de la imaginación, pero el hacer un dibujo tiene mucha más fuerza en el caso de los niños. Utilicemos lápices normales, lápices de colores, o bolígrafos si no tenemos mucho tiempo. Dibujar una cara o la forma de un cuerpo ayuda al niño a localizar todas las sensaciones sentidas.

Despejar un espacio, paso a paso

“Despejar un espacio” consiste en hacer cinco preguntas a los niños:

- ¿Qué te está impidiendo que te sientas bien?
- ¿Dónde lo sientes y qué es lo que sientes?



“Futuro”

“¿A qué colegio iré más adelante?”.

“Cómo voy a ir al trabajo”

“Sentado solo”

“¡¡Concentración!!”

- ¿Qué imágenes o qué palabras se corresponden con ello?
- ¿Puedes ponerlo en un lugar seguro imaginario o dibujarlo en un papel?
- ¿Cómo te sientes ahora?

Repetiremos estas preguntas hasta que todo el mundo se sienta más espacioso por dentro.

A continuación, tenemos la versión completa. Una vez que los niños se queden en silencio y estén preparados, les pediremos que se digan a sí mismos:

Hola, simpático... Puede que tengas un problema o alguna dificultad que hayas vivido hoy... ayer... o algo que vaya a pasar mañana... algo que te está molestando en este preciso momento...

Mirad a ver dónde lo sentís en vuestro cuerpo... Puede que tengáis una sensación de tristeza... una sensación de rabia... una sensación de miedo... puede que en alguna parte de vuestro cuerpo os sintáis oprimidos... traspasados... o apagados...

Notad cómo lo sentís en vuestro cuerpo.

¿Dónde lo sentís? ¿Qué es lo que sentís por dentro? Imaginaos que ponéis esa sensación a una cierta distancia de vosotros, en un sitio agradable, tranquilo. Puede que venga acompañada de algún color o de alguna imagen. Tomaos el tiempo necesario y dibujadlo en una hoja de papel... ahora abrid los ojos... Una vez que lo hayáis dibujado, esa dificultad estará en la hoja de papel en lugar de estar dentro de vosotros...

Ahora volved a ese lugar dentro de vuestro cuerpo, donde estaba la sensación... ¿Sentís ahora algo diferente en ese lugar?

Con frecuencia, suele haber más de una cosa que nos molesta... Tomaos un tiempo para mirar nuevamente a ver lo que sentís por dentro... Si queréis, podéis cerrar los ojos... Puede aparecer algo más, que os impida sentirnos bien... A veces es una sensación des-

agradable, conflictiva... Puede que ni tan siquiera sepamos con qué puede estar relacionada...

Esperad a ver si viene junto con algún color... ¿Tiene algún color o alguna forma en particular dicha sensación? Dejad que vuestra mano se mueva por el papel con el lápiz normal o con los lápices de colores... dejad que se mueva en consonancia con la sensación... de manera que la propia sensación se exteriorice en el papel...

Mirad a ver si sentís que tenéis más espacio por dentro... Volved a mirar en vuestro interior unas pocas veces más para ver si todavía queda algo más que quiera exteriorizarse en el papel...

Cada una de las veces, notad la maravillosa sensación de espaciosidad que se abre por dentro... Podéis dibujarla también... Tal vez queráis utilizar una hoja diferente... Quizás viene acompañada también de alguna palabra o de alguna imagen... Mientras dibujáis, la sensación de amplitud se vuelve todavía más fuerte, de manera que podéis retenerla mejor.

Quando despejan un espacio, los niños no le dedican demasiado tiempo a una determinada emoción o problema. La idea es dejar a un lado las emociones problemáticas temporalmente, hasta el momento en el que puedan dedicarle más tiempo a hacer focusing. ¡Despejar un espacio se utiliza cuando *no* tenemos mucho tiempo!

Iona es una logopeda en una escuela rumana para niños con diversas discapacidades. También cuida de niños que son conflictivos dentro de la clase. Esta es la razón de que llamaran a Iona para que les ayudara con Nicholas. El niño está echado en el suelo, gritando por todo. Nicholas, que tiene doce años, ha crecido con una discapacidad física seria y un retraso mental leve. Abierta y receptiva, Iona va y se sienta con él en el suelo. La logopeda se toma el tiempo necesario. Cerca de ellos, hay hojas de papel y tizas pastel.

Iona: Estás gritando.

Nicholas: (En voz alta y gritando) No quiero hacer las matemáticas... ¡no quiero hacer nada!

Iona: No quieres hacer nada, incluidas las matemáticas... ¿Lo sientes aquí?

Iona se lleva la mano al pecho y le hace un gesto a Nicholas invitándole a hacer otro tanto. Nicholas mueve su mano a lo largo del pecho y deja la mano descansar cerca del estómago.

Nicholas: Aquí.

Iona: ¿Podrías mostrarte amable con esos gritos que sientes por dentro?

Nicholas pasa la mano a lo largo de su estómago.

Iona: ¿Tienen algún color esos gritos por dentro?

Nicholas coge una tiza pastel de color rojo. Iona hace un gesto de garabatear.

Iona: Los gritos se mueven de dentro afuera, plasmándose sobre la hoja de papel...

Nicholas empieza a hacer trazos firmes y breves por todas partes a lo largo de la hoja de papel.

Iona: ...hasta que todo ese no querer y todos estos gritos salgan fuera.

Nicholas continúa con el color negro. Después añade verde y amarillo, hasta que el niño deja las tizas con un suspiro.

Iona: Pareces como un balón que se hubiera desinflado.

Nicholas se echa a reír. A los pocos minutos, vuelve a entrar en clase.

Reflexión:

- *¿Vemos con qué rapidez puede funcionar lo de despejar un espacio? Se trata de un microproceso, pero es muy potente.*
- *La profesora de Nicholas quiere que Iona le enseñe también a ella cuanto antes a despejar un espacio. Ve el efecto tan bueno que tiene en un plazo muy breve de tiempo.*

El efecto de despejar un espacio

Los niños que están familiarizados con despejar un espacio, extraen placer de sus actividades con más rapidez. Cuando se encuentran con algún problema difícil, saben cómo colocarlo fuera de ellos mismos. Se aconsejan unos a otros a pintar o a dibujar lo que pueda estar molestándoles. Los profesores suelen observar que a los niños les parece importante eso de despejar un espacio. Este microproceso no sólo influye en ese preciso momento, sino que continúa sintiéndose con el tiempo.

Despejar un espacio se utiliza como una forma de distanciarse de cualquier carga que pueda estar entorpeciendo el libre funcionamiento y la concentración. Podemos utilizarlo brevemente aplicado a nosotros mismos si estamos teniendo un día difícil. Lo utilizamos para ayudar a los niños –a nivel grupal o individual– a sentirse plenamente presentes en la clase. Además, despejar un espacio no se aplica únicamente a las cosas desagradables. Algo emocionante como, por ejemplo, una fiesta de cumpleaños, también puede dificultar la concentración. Dejar algo emocionante a un lado, también les brindará a los niños más atención para aprender.

Enseñar a los niños a reflejarse mutuamente

“Reflejar” es devolver especularmente las palabras o el significado del interlocutor, o repetir la esencia de lo que la persona está diciendo. Reflejar a alguien demuestra que estamos escuchando. (Para más información sobre escuchar y reflejar, véase el capítulo 8). Para muchos niños, escuchar significa únicamente esperar en silencio a que les llegue su turno. Esto puede resultarles una tarea difícil o complicada, dado que los niños son activos por naturaleza. El focusing nos brinda la oportunidad de redefinir el escuchar, poniendo de relieve lo importante e incluso lo activo que puede ser. Los niños tienen que tener unos ocho años antes de que puedan aprender

a reflejarse mutuamente. Dentro de un grupo pequeño, los niños de siete años también pueden aprender.

Después de presentar algunos ejemplos de reflejo, expliquemos para qué lo utiliza la gente:

- Para comprobar si la persona que escucha ha comprendido lo que se ha dicho.
- Para ayudar al que está hablando a oír sus propias palabras nuevamente y tal vez comprenderlas mejor.
- Para que el que está hablando vaya más lento, de manera que el que escucha pueda asimilar mejor lo que se está diciendo.
- Para ofrecer apoyo cuando aparezcan sentimientos de tristeza.
- Para ofrecer apoyo e incluso intensificar los sentimientos de felicidad.

Como primer paso para enseñar a reflejar, dividiremos a los niños por parejas. En cada una de las parejas, uno de los niños contará una historia y el otro niño escuchará. Mostrémosles cómo pueden repetir las palabras del otro. Al cabo de unos tres minutos, hagamos que cambien los papeles.

Los niños también pueden practicar el reflejar durante los debates en grupo, donde tenemos más control sobre la situación. Colocamos a los niños por parejas, sentándolos uno frente al otro, no unos al lado de otros. De esta forma, el debate grupal será más interesante y más emocionante.

También funciona bien relacionar la práctica del reflejo con el momento dedicado a hacer focusing. Los niños pueden reflejarse mutuamente mientras despejan un espacio o después de tener una experiencia focusing. Por parejas, los niños pueden describir los dibujos que simbolizan su experiencia, y sus compañeros pueden reflejarlo.

El reflejo es una estrategia que suele acogerse con agrado en todos los desacuerdos y discusiones. Ayuda a los niños a comprender mejor la perspectiva del otro. Los niños también valoran que les demos la oportunidad de refle-

jar algo de lo que decimos nosotros, especialmente cuando ello forma parte de la toma de decisiones o de los desacuerdos. Es especialmente alentador cuando nosotros y los niños nos atrevemos a decir lo que estamos sintiendo por dentro. ¡Probemos a hacerlo!

Consejos prácticos

Existen algunos aspectos generales a tomar en consideración cuando enseñemos focusing. Primero, es importante dejar claro a los niños qué vamos a hacer con sus dibujos. Segundo, finalizar el proceso de focusing requiere un cierto cuidado especial. Debemos asegurarnos de dejar un tiempo para el debate. Finalmente, pueden surgir inesperadamente una serie de problemas: a veces los niños se molestan entre ellos, a veces los niños no quieren participar. Una vez más, deberemos abordar estas conductas con cuidado, dado que podrían tener un significado importante. Le prestaremos a dicho niño en particular una atención amable.

A. Conservar los dibujos de los niños

En algunas clases, los niños tienen sus cuadernos de focusing. Dibujan siempre en estos cuadernos, tanto cuando trabajan en grupo como individualmente. Los niños cuidan personalmente de sus cuadernos, lo que garantiza la confidencialidad. Los dejan en el colegio y los vuelven a coger siempre que quieren.

En otros grupos, los niños dibujan en hojas de anillas. Al final de una sesión de focusing, el profesor recoge los dibujos y los coloca en las carpetas personales de los niños. Si un niño no quiere que nadie vea su dibujo, dobla su dibujo por la mitad y lo entrega de esta forma. El profesor respeta el deseo del niño y guarda el dibujo doblado.

Asegurémonos de llevar cuidado de atenernos a este acuerdo. Seamos estrictamente honestos en relación con esto. Ocasionalmente, los niños pondrán a prueba nuestra fiabilidad, y si se enteran de que nosotros o alguna otra persona ha visto el dibujo, su confianza en nosotros se verá dañada.

Llega un momento en que un niño quiere llevarse un determinado dibujo a casa. El niño quiere regalárselo a sus padres, o quiere llevárselo a casa por alguna otra razón. Pero es mejor insistir en que el dibujo se quede en el colegio. Existen muchas posibilidades de que los padres no comprendan lo que puede haber detrás de un garabato que no parece nada y que no es bonito. Pueden hacerle observaciones desaprobatorias al niño, ¿y entonces qué?

Ahora bien, podemos utilizar la cuestión de llevarse el dibujo a casa como una oportunidad más de hacer focusing: “¿Hay algo dentro de ti que verdaderamente quiere enseñar el dibujo en casa?”. A continuación, esperemos a ver si aparece algo.

Los niños suelen preguntarse qué pasará con sus dibujos. Digámosles que guardaremos los dibujos hasta que acabe el curso. No se le permitirá a nadie verlos sin el consentimiento del niño. Al acabar el curso, los niños pueden revisar los dibujos de sus carpetas. Junto con los niños, podemos observar y discutir su desarrollo a lo largo del curso escolar. En este momento, también podemos discutir lo que vamos a hacer con los dibujos. A veces, el profesor los guarda hasta que los niños dejan el colegio. Entonces los dibujos se destruyen, a veces siguiendo un ritual, en presencia de toda la clase.

B. Acabar primero y hablar después

Con frecuencia, nos veremos limitados por el tiempo. Esta es la razón de que tengamos que ser claros respecto del tiempo que va a durar el proceso. Avisemos a los niños con unos minutos de antelación de que se acerca el momento de dejar de dibujar. No seamos demasiado estrictos porque puede surgir algo durante la discusión que necesite urgentemente ser plasmado en el papel. De modo que no retiremos los materiales de dibujo hasta después de la discusión grupal.



“¡Se acabó, no más problemas!”

Después del tiempo de dibujar, le daremos a unos cuatro o cinco niños la oportunidad de hablar de sus dibujos. (No todos los niños podrán tener la vez; ello se llevaría demasiado tiempo, la atención decaería y cundiría el aburrimiento). Le preguntaremos a cada uno de los cinco niños si quiere decir algo. El énfasis debe recaer en la palabra “sí”. El niño no está obligado a decir nada. Si algún niño no quiere decir nada, le daremos a ese niño una nueva oportunidad la próxima vez. Constituye una enseñanza importante en el desarrollo del yo ser capaz de decir “no” y que se respete esta decisión. Con frecuencia sucederá que la disposición a decir “sí” irá entonces apareciendo lentamente.

Después de que hayan hablado los cinco niños, preguntemos si alguien tiene algo verdaderamente urgente que quiera decir respecto de su dibujo. De esta forma, no excluimos a ningún niño que haya trabajado en algo especialmente difícil.

Hemos visto que lo mejor es que los niños no tengan que levantar la mano para pedir la vez. Los niños suelen invertir un montón de energía en llamar la atención, y hemos visto que esto fomenta una competitividad innecesaria. Los niños suelen tener la sensación de que pensamos que son los alumnos más simpáticos, y los más inteligentes si los elegimos, o, por el contrario, que son los más tontos si no los elegimos. Podemos dejarles que aprendan a confiar, partiendo de la actitud focusing esencial, en que existe una forma justa de distribuir los turnos.

Durante el debate posterior existe una serie de elementos a los que tenemos que prestar atención.

Koan es un profesor de enseñanza primaria. Recuerda que antes solía preguntar: “¿Puedes decirme qué es lo que has dibujado? ¿Qué es eso que hay en la hoja de papel?”.

En respuesta, los niños le hablaban del contenido de lo que habían dibujado, pero no se hablaba del aspecto emocional del dibujo.

Ahora Koan pregunta: “¿Qué sentiste al dibujar esto?... ¿Tiene algo que decirte tu dibujo?”.

Hablar acerca de un dibujo puede suscitar emociones. No es infrecuente que un niño se ponga a llorar al hablar de lo que ha dibujado. Con ayuda de una actitud empática, nos aseguramos de reaccionar con compasión. Los otros

niños se acostumbran enseguida al hecho de que los niños expresen sus emociones. También aprenden a reaccionar de una forma empática haciendo de espejo al que habla. Habitualmente, cierto reflejo por nuestra parte suele ser suficiente: la tristeza ha sido escuchada. Una profesora comentó:

Fue un absoluto descubrimiento para los niños y para mí que el chico más duro del grupo se pusiera a llorar. A raíz de aquello todos veíamos al chico de una forma diferente. Perteneecía más al grupo.

Al principio, los niños suelen preguntar: "¿Le gusta mi dibujo?". Un profesor refirió lo siguiente:

Yo mismo contribuía a que hicieran esas preguntas, porque como profesor estaba acostumbrado a elogiar a los niños. Solía decir de todos los dibujos: "Te ha salido muy bien" o "Qué dibujo tan bonito".

Ello contradice las instrucciones que les doy a los niños, respecto de que el dibujo no tiene por qué ser bonito.

Con la ayuda del focusing, estoy aprendiendo a escuchar más lo que digo. Noto más pronto si no estoy "con" el niño, y entonces cambio mi actitud.

Si les ofrecemos la oportunidad, los niños pueden comprender muchas cosas los unos respecto de los otros. Enseguida aprenden a aceptar lo que el otro niño dice o dibuja. Otro profesor dijo:

Rick tiene nueve años y habla suave. Es un chico tranquilo, retraído, al que no se le da demasiado bien defenderse por sí solo. Cierta día, mientras dibuja, estalla y grita: "¿Cómo se escribe 'mierda'?".

Decir palabrotas está estrictamente prohibido en nuestro colegio. Mientras está hablando de su dibujo, repite la palabrota con voz energética. En otro tiempo, los niños habrían reaccionado mostrando su desaprobación ante una palabrota, pero en este caso la palabrota se aceptó. La clase no se altera, porque entendemos la importancia del cambio que está teniendo lugar dentro de Rick.

C. Cuando los niños no quieren o no les dejan participar

Algunos padres no quieren que sus hijos participen en el programa. Respetaremos su deseo.

A veces, es el niño el que no quiere participar. Una vez más, respetamos esta preferencia. Podemos decir simplemente: "Hay algo dentro de ti que no quiere participar en este preciso momento".

Podemos invitar al niño a dibujar algo, lo que quiera, en la medida en que no moleste a los demás niños. Habitualmente, no pasa mucho tiempo antes de que el niño se decida gradualmente a participar. Dejamos que el niño se una al programa sin hacer ningún comentario adicional.

D. Cuando no aparece nada

En el caso de algunos niños, no aparece nada cuando se ponen a hacer focusing. Tal vez la cosa está demasiado gris, sombría o nebulosa por dentro. Tal vez sencillamente el niño todavía no ha oído o no ha comprendido lo que siente por dentro. Cada vez que invitemos a los niños a hacer focusing, dejemos que el niño en cuestión compruebe a ver si ha aparecido algo con lo que pueda trabajar.

Si no, tomémonos un tiempo para estar con este niño. Si no hay "nada" que trabajar, tampoco pasa nada. Enfatizamos que una hoja de papel en blanco también quiere decir algo. Tiene tanto que decir como una hoja de papel llena. Invitemos al niño a hacer una pausa para estar esa "nada". ¿Qué se siente? ¿Qué nota el niño por dentro? ¿Tiene algo que decir la hoja de papel en blanco?

A veces, el miedo le impide a un niño dibujar, miedo a no hacerlo lo suficientemente bien, a que el dibujo no sea lo bastante bueno. Al prestarle una atención amable a estas sensaciones, el niño puede liberarse de la parte que se siente obligada y temerosa. De esta forma, ganará confianza en lo que verdaderamente quiere.

E. Cuando los niños se molestan unos a otros

Llevar a cabo un programa grupal no siempre es tarea fácil. Es preciso superar una serie de problemas de organización. A veces, los niños se molestan unos a otros mientras están haciendo focusing o despejando un espacio.

Wilhelmina es una profesora que hace poco tiempo que se ha decidido a incluir el ejercicio de “despejar un espacio” en su clase con niños de seis años de edad.

Después del ejercicio, los niños enseñan sus dibujos y hablan de lo que han dibujado. Cada vez que se muestra un dibujo, una niña, Rosa, grita en voz alta: “Fatal... no es nada bonito... es feísimo...” La profesora nota que estos comentarios distraen y alteran enormemente a los demás niños. Nada ayuda a que Rosa se calle, y toda la atención de Wilhelmina recae en Rosa, si bien quiere estar con todos los niños durante el debate. Al final, separa a Rosa del grupo y la sienta a un lado.

Wilhelmina se siente molesta, como si hubiera fallado en algo. Se siente mal por haber apartado a Rosa. Pensando en ello después, se da cuenta de que puede hacer uso del reflejo: “Algo dentro de ti siente la necesidad de criticar los dibujos...” Cada vez resulta más evidente para Wilhelmina que “algo” puede estar desempeñando un papel en el comportamiento de Rosa. Si es capaz de reconocer esto, entonces Rosa tendrá un poco más de espacio libre para cambiar.

Cuando los profesores aprenden focusing, su actitud cambia y ello ayuda a reducir las alteraciones. Los profesores pasan de una actitud que dice: “Yo, el profesor, sé lo que es bueno para vosotros, y vais a hacer lo que yo quiero, y de la forma como yo quiero”, a una actitud que dice: “Confío en vosotros. Juntos, vosotros y yo, descubriremos cuál puede ser vuestra propia forma, desde el respeto hacia vosotros mismos y hacia los demás”.

Cuanta más experiencia con el focusing tengan los niños y los profesores, menos alborotos se producirán. No sólo se produce un aumento del respeto hacia uno mismo, sino también del respeto hacia los demás.

F. Cuando más de un niño se pone a llorar al mismo tiempo

Durante el ejercicio de despejar un espacio con los niños de la clase, puede darse el caso de que más de un niño entre en contacto a la vez con sentimientos de tristeza.

Un día, durante el momento de hacer focusing, Miss Maike ve que cinco niños diferentes se ponen a llorar. No quiere dejar solo a ninguno de ellos, pero tampoco puede estar en cinco sitios a la vez. La profesora le pide a cada uno de los niños que está llorando que vaya a sentarse junto con un amigo. La profesora les pide a los amigos: “¿Podéis escucharle con amabilidad?”.

Miss Maike ya les ha enseñado a los niños a reflejarse unos a otros. La profesora nota lo valioso que resulta esto. Las habilidades para reflejar les permiten a los niños de su clase ayudarse mutuamente entre ellos, y apoyar igualmente sus propios esfuerzos como profesora.

En este ejemplo, el despejar un espacio se combinó con escuchar en espejo. Gracias a las habilidades de los otros niños, la tristeza de los cinco niños que se pusieron a llorar a la vez pudo ser escuchada. Esta es una forma muy diferente de tratarse los unos a los otros que las eternas críticas o maledicciones. Todavía serán más los niños que tendrán la oportunidad de ser escuchados y sentirse apoyados cuando los niños integren el focusing en sus relaciones cotidianas entre ellos.

6

Aplicaciones específicas

Una vez que los niños se familiarizan con el focusing, pueden integrarlo dentro de sus vidas en una amplia variedad de formas. Existen microprocesos o ejercicios cortos de focusing que podemos utilizar en un plazo de tiempo sumamente breve, además de en talleres o seminarios más largos. Algunos de estos ejercicios requieren que le dediquemos muy poco tiempo; otros requieren varias sesiones. Algunos ejercicios no requieren que el niño sepa hacer focusing, otros requieren cierta familiaridad.

Microprocesos

Los niños en especial son propensos a cambiar rápidamente sus sensaciones, a veces con tan sólo unos pocos pasos de focusing. Esto es verdad incluso en el caso del dolor físico. Por ejemplo, después de enseñar a desarrollar la conciencia sensorial (paso A del capítulo 4, *Enseñar focusing a nivel grupal*), Marc (de 11 años) tenía más conciencia de su cuerpo, y su profesor podía fácilmente referirse a ello para ayudar al niño.

A Marc le duele el brazo, el hombro y los dedos de la mano cuando sujeta el lápiz. Haciendo uso de una intervención individual rápida, su profesor le dice:

Profesor: ¿Qué sientes en el hombro?

Marc: Como si fuera de hierro... ¡y ahora se vuelve más blando!

Reflexión:

Se requiere muy poco tiempo para llevar a cabo un microproceso y, en este caso, una introducción básica al focusing es lo único que hizo falta para guiar en la aplicación de uno de ellos.

La conciencia de Marc respecto de su cuerpo le permitió liberarse de su tensión. Una chica de otra clase miró a su profesor con una expresión muy perpleja cuando el profesor le preguntó si era consciente de que constantemente estaba subiendo los hombros hacia arriba. A diferencia de Marc, la chica jamás había asistido a ninguna clase en la que se enseñara a desarrollar la conciencia sensorial o a despejar un espacio.

Pero incluso en el caso de que el niño no haya recibido ninguna instrucción en relación con el focusing, el profesor puede utilizar sus propios conocimientos de focusing para ayudarlo. Por ejemplo, en otra situación, Mieke, una niña de seis años de edad, se clavó una astilla en el pulgar. Durante el recreo, se acercó a su profesora:

Mieke: Ay, tengo una astilla aquí, y me duele.

Profesora: Un pulgar dolorido por causa de una astilla. ¿Te lo acabas de hacer en el patio del recreo?

Mieke: No, me lo hice en casa.

Profesora: Te lo hiciste en casa... ¿y cómo podemos sacar esa astilla de tu dedo?

Mieke: Bueno, se supone que me la sacará mi mamá.

Profesora: Se supone que mamá te la sacará.

Mieke: Ay, ay, ahora mismo me está doliendo otra vez.

Profesora: Cuando aprietas, lo notas.

Mieke: Sí, pero ahora no.

Profesora: Si aprietas de una forma ligeramente diferente, entonces no.

Mieke: Ay, ay, ahora me está doliendo otra vez.

Profesora: Por dentro de ti, sabes exactamente qué tienes que hacer para que te duela y qué tienes que hacer para que te deje en paz... Tengo una aguja aquí que podemos utilizar para sacar la astilla.

Mieke: ¿Duele?

Profesora: Sí... la aguja pincha un poco. Un pinchazo, y acto seguido tenemos la astilla fuera y ya no te molestará más.

Mieke: ¿Pero duele mucho?

Profesora: No mucho. A lo mejor podemos sacarla.

Mieke: Sí, pero no quiero que me duela mucho.

Profesora: No, no quieres que te duela mucho. Vamos a echarle un buen vistazo. Así... un buen vistazo aquí a la luz. ¿Le decimos algo amable a la astillita?

Mieke: "Hola, hola".

Profesora: Muy bien, y después...

Mieke: "¿Qué tal?". Ay, ay.

Profesora: ¿Le preguntamos a la astilla qué necesita?

Mieke: Sí.

Profesora: Vamos a preguntarle... "¿Qué necesitas?". ¿Qué dice la astillita?

Mieke: "Necesito un pinchazo",... ay, ay.

Profesora: "Necesito un pinchazo", porque entonces...

Mieke: Porque si le damos un pinchazo, ay, ay...

Profesora: Si hacemos una pequeña abertura, ¿no?

Mieke: Ay, ay...

Profesora: La astilla sabe que necesita la agujita para poder salir.

Mieke: Sí.

Profesora: "Sí", la astilla dice sí a la agujita.

Mieke: Ay.

Profesora: También puedes sujetarte a mi brazo con la otra mano.

¿Vale? ¿Cree que eso te puede ayudar un poco?

Mieke: Ay, ¡AY!

Profesora: Sí, te duele mucho.

Mieke: No.

Profesora: Es bastante molesto, ¿verdad?

Mieke: ¡AY!... pare ya.

Profesora: Quieres que pare ya... bueno, mira, ya tenemos la astilla en la aguja... me dijiste que parase cuando la astillita ya estaba fuera...

Mieke: No.

Profesora: Míralo... ¿Qué te parece si decimos: “Gracias, pulgar, por ser tan valiente”?

Mieke: “Gracias, pulgar”.

Reflexión:

- *Si bien este no es un proceso de focusing per se, podemos ver en este ejemplo la actitud focusing esencial por parte de la profesora, sobre todo en las palabras que utiliza. Esta actitud le brinda a Mieke el espacio que la niña necesita para vencer su miedo al dolor.*
- *El lenguaje del focusing suele utilizarse para hablarle al cuerpo o bien a una parte del cuerpo. Si alguien se muestra amable con lo que pueda haber ahí, ello puede generar una relación diferente con las sensaciones físicas desagradables como, por ejemplo, el dolor.*

En un microproceso similar, los profesores pueden utilizar la actitud focusing esencial para realizar intervenciones emocionales breves. De esta forma, las dificultades se resuelven rápidamente. Cuando un niño está enfadado, el profesor no sólo pregunta por la causa, sino que también ayuda a establecer una relación con la sensación sentida por parte del niño, como en el siguiente ejemplo: “Estás muy enfadado. ¿Dónde notas el enfado por dentro del cuerpo? ¿Qué es lo que sientes en esa parte por dentro del cuerpo?”. Con ayuda de reflexiones de este tipo, los niños aprenden a asumir una mayor responsabilidad respecto de su conducta y de sus emociones. Cuando entran en contacto con su sensación sentida, no necesitan señalar a nadie más con todo tipo de acusaciones.

En algunos colegios, los profesores tienen sesiones individuales con los niños cuando aparece algún problema.

A Martin, un niño de siete años, se le pone la cara blanca cada vez que oye que la clase va a ir la piscina. Antes, al principio de la mañana, la profesora trató de convencerle de que fuera, diciéndole:

Profesora: “Vamos, no seas tímido... Sé que lo puedes hacer... los demás niños lo hacen... Yo estaré pendiente de ti... ¡no te vas a ahogar...!”.

Ahora la profesora lo enfoca de una forma diferente:

Profesora: “Algo dentro de ti tiene miedo, ¿verdad? ¿Dónde lo sientes? ¿Y qué sientes por dentro en este momento?... ¿Podrías ser amable con ello?”.

La cara de Martin se ilumina.

Reflexión:

- *No hace falta mucho tiempo. Si Martin dirige la atención al miedo que siente por dentro, se produce un cambio. El objetivo, en un principio, no es superar el miedo, sino escuchar a la parte de él mismo que está asustada. Ello sólo se puede hacer si la profesora está con Martin un momento, apoyándole.*
- *A veces, la profesora le da a Martin una hoja de papel para que pueda dibujar su miedo, una hora antes de que el grupo vaya a la piscina. Últimamente, Martin está haciendo algunos progresos en sus clases de natación.*

Poner límites

El focusing puede ayudar a los profesores a poner límites de una forma clara y respetuosa. A veces, los adultos se lanzan a prohibir las conductas de los niños a diestro y siniestro, hasta que toda relación con los niños degenera en una pugna de voluntades. El uso de la actitud focusing esencial puede prevenir que suceda esto.

Incluso en el caso de que un niño necesite que lo paren, es importante reconocer el deseo que subyace a la conducta. “Te gustaría tanto arrojar esa plastilina... pero eso no es posible aquí dentro”. No aceptamos la conducta, pero reconocemos los deseos y las emociones del niño. Esto es crucial, dado que el deseo del niño está estrechamente relacionado con su sentido de la propia identidad. Con frecuencia, el niño se mostrará dispuesto a adaptar su conducta, si se siente escuchado y tratado de esta forma.

Si seguimos las normas al tiempo que transmitimos una actitud de respeto hacia el niño, podemos ayudarle a crecer. De hecho, los momentos en que los límites son cuestionados suelen ser excelentes oportunidades de crecimiento para los niños.

En una guardería, a los niños más mayores, los de tres años de edad, no se les permite correr porque molestan a los bebés que están durmiendo en el piso de abajo. Los profesores están constantemente recordándoles a los niños que dejen de correr. Lo tienen que repetir una y otra vez a lo largo de todo el día. A última hora, los profesores suelen estar crispados y reprenden a los niños: “¿Por qué no escucháis jamás? ¡Correr está mal hecho!”. Los profesores informan de que se descubren diciendo estas cosas, a pesar de que les repugna hacerlo.

La técnica del reflejo es una forma que tienen los profesores de cambiar su forma de reaccionar y no alterarse cuando los niños se ponen a correr. Ahora se limitan a decir: “Estáis corriendo. Vuestros piecitos están corriendo de un extremo a otro. Os gusta tanto correr, pero no podéis hacerlo aquí dentro”. Los niños se detienen inmediatamente, como si pensaran: “Anda, pues es verdad”.

Reflexión:

- *¿Nos podemos imaginar lo aliviados que deben haberse sentido los profesores cuando descubrieron la técnica del reflejo? Ahora son los propios niños quienes deciden dejar de correr; la directriz ya no*

viene impuesta desde fuera. Es como si los niños estuvieran diciendo con su cuerpo: "Está bien que me recuerdes esto".

- *Por supuesto, los niños son olvidadizos y habitualmente no suelen mantener una conducta nueva durante mucho tiempo. Al cabo de unos pocos minutos, es posible que se pongan a correr otra vez. Pero al ofrecer una respuesta en espejo en lugar de una reprimenda, los profesores pueden establecer unos límites claros y al mismo tiempo transmitir su respeto hacia la independencia y la propia valía intrínseca de los niños.*

Ejemplo

En Alemania, Bettina utiliza el focusing con sus alumnos de once años en un colegio para niños con necesidades especiales. Un día, Bettina dirige un trabajo sobre los indios nativos de América del Norte. Al final de la clase, ella y las tres niñas de su pequeño grupo hacen palomitas de maíz y se ponen a comérselas.

Tres de los chicos de la clase están participando en un trabajo diferente sobre Europa. Cuando vuelven y ven a las tres niñas comiendo palomitas, pierden los estribos. Dicen que lo estaban pasando muy mal en su grupo y que también ellos quieren comer palomitas. Desgraciadamente, no queda más aceite para hacer palomitas. Bettina propone, en su lugar, hacer palomitas para toda la clase al día siguiente. Esto no acaba de aplacar a los chicos.

Dos de ellos quieren hablar con Bettina en privado. Le dicen lo aburrido que es su trabajo en grupo, y lo injusto que piensan que es que el otro grupo tuviera la oportunidad de comer palomitas y ellos no. Bettina refleja todo esto, pero los chicos continúan sintiéndose muy enfadados. Bettina les pregunta qué les gustaría ver que pasara. Los chicos dicen que quieren hacer palomitas al día siguiente y que quieren ser los únicos que puedan comérselas. Bettina refleja también esto y a continuación les explica que no puede aceptar esa condición. Repite una vez más que

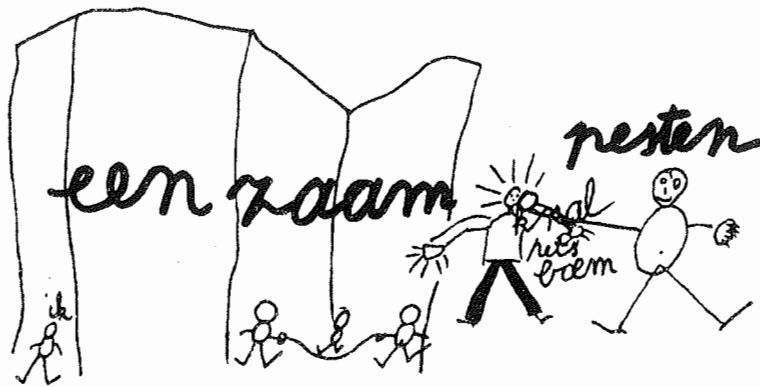
está contenta de poder hacer palomitas para toda la clase. Los chicos vuelven la cabeza, enfadados y a la defensiva. Bettina refleja y traduce en palabras el lenguaje corporal de los chicos. Bettina expresa lo que ella piensa que podrían ser los pensamientos y los sentimientos de los chicos. Nada de esto genera ninguna respuesta.

Bettina se enfrenta con un dilema. Quiere apoyar a los chicos, pero también nota que es muy importante para ella no renunciar a su condición de que las palomitas se hagan para toda la clase. Les explica a los chicos su posición. Repite su oferta y a continuación vuelve a la clase. Les dice a los demás niños que todavía no se ha podido llegar a una solución. Entonces, el tercero de los chicos propone hablar él con sus amigos. Al cabo de tan sólo treinta segundos, el chico vuelve a la clase, sonriendo de oreja a oreja, y le pide a Bettina que vaya con él a la otra habitación. Bettina se encuentra a los otros dos chicos sonriendo. Tan pronto como la ven, gritan al unísono: "¡Mañana queremos hacer palomitas con toda la clase o, si no, no volveremos jamás a este estúpido colegio!". Bettina se ríe junto con los chicos.

Al día siguiente, toda la clase se ponen a hacer palomitas de maíz todos juntos y se las comen mientras hablan de sus trabajos. Hay una sensación de armonía en la habitación. Incluso cuando Bettina reparte unas tareas para hacer por escrito, los niños no protestan.

Reflexión:

- *Advirtamos la fuerza que tiene el reflejo en este ejemplo. El reflejo no genera una solución, pero evita que el enfado siga en aumento.*
- *Bettina establece un límite muy claro y lo mantiene. Reitera su postura de una forma neutral, no acusatoria, dejando clara cuál es su posición, al tiempo que dejando igualmente intacta la autoestima de los chicos.*
- *Al final, los chicos se sienten autorizados a tomar su propia decisión dentro de los límites establecidos por su profesora. Bettina no les impone nada.*



“SOLEDAD... ACOSO...
Bang Crack Boom”

Agresiones y acoso escolar

Ocasionalmente, los niños se pelean entre ellos. Después, los adultos suelen inclinarse por decidir cuál de los niños tiene la culpa. Quieren aliarse con la víctima. Podemos olvidar que las emociones del agresor también requieren un cuidado y una atención. El focusing nos permite transmitir nuestro respeto por el mundo interior de los dos niños, sin excusar la conducta que vaya en contra de las normas. Podemos reflejar las necesidades y las emociones internas de ambos niños.

Otra forma de preparar a los niños para ver las dos caras de la disputa es proponer un seminario sobre el acoso escolar similar a este que se celebró en Budapest:

Klara, una focuser experimentada, enseña en un colegio de grado medio. Durante unos pocos meses, ha estado utilizado el focusing con sus alumnos, guiándoles en dirección a identificar una sensación sentida y mostrándoles cómo pueden reflejarse unos a otros mutuamente.

Recientemente, en el colegio de Klara se han dado varios casos de acoso escolar. Klara quiere darles a sus estudiantes la oportunidad de explorar sus sentimientos en relación con el acoso escolar y con la experiencia de ser acosados. También quiere ayudarles a que entiendan qué es lo que deben hacer en el caso de que presencien alguna pelea.

Preparación:

Klara lleva a sus alumnos a la espaciosa biblioteca del colegio, y los divide en grupos de tres. Se les da a cada grupo tres medallas de colores brillantes para que se las pongan en el cuello. Las medallas ponen: “el acosador”, “el acosado” y “el colaborador”.

Introducción:

Klara ayuda a los niños a focalizar su atención. Les invita a tomar conciencia de su respiración y de la sensación de tener las piernas y la espalda contra la silla. Modera un debate breve, haciendo preguntas tales como: “¿Quién de vosotros se mete a veces con los demás?”, “¿Quién tiene algún problema relacionado con el acoso escolar dentro del colegio?”. “¿Cómo reaccionáis cuando veis que otro niño está siendo acosado?”.

Explicación:

Klara explica que las medallas indican qué papel está representando cada uno de los niños. El papel del acosador consiste en insultar y hostigar. El papel del acosado consiste en responder. El papel del colaborador consiste en reflejar las palabras y las acciones de uno y otro. Después de hacer esto durante cinco minutos, los niños se detendrán y hablarán con sus compañeros de lo que han sentido. A continuación, cambiarán los papeles. Harán esto mismo tres veces, para que cada uno de los niños tenga la oportunidad de representar los tres papeles. Klara les informa de que no se permitirá ningún contacto físico durante el juego.

Ejercicio:

Mientras los grupos hacen el ejercicio, Klara se va moviendo por entre ellos, observando y ofreciendo ayuda en caso necesario. Una vez acabadas las tres vueltas, la profesora distribuye los cuadernos de focusing de los niños. Ayuda a los niños a llevar su atención hacia adentro, diciendo: “Preguntaos a vosotros mismos qué se siente al ser el acosado.

¿Dónde lo sentís por dentro? ¿Qué sentís exactamente? ¿Qué cosas os vienen procedentes de ahí? ¿Podéis expresarlo en el cuaderno? ¿Qué color sería el más apropiado? No os preocupéis de hacer un dibujo bonito –vuestra mano sabe exactamente cómo hay que dibujarlo. Ahora pasad a la siguiente hoja. Preguntaos por dentro: ¿Qué se siente al ser el acosador? ¿En qué parte por dentro de vosotros sentís eso?”

Klara les da a los niños un tiempo para que apliquen el focusing a cada uno de los tres papeles que han representado. Al final, les pregunta si sus dibujos tienen algo que decir. Varios niños informan de que se sintieron muy sorprendidos al descubrir que sintieron miedo cuando representaban el papel del acosador.

Reflexión:

Para poder hacer esta actividad, los niños deben estar familiarizados con el focusing y con la técnica del reflejo. Una vez que lo están, los niños pueden llegar a comprender verdaderamente ya no sólo lo que sienten ellos mismos, sino lo que sienten los demás.

Talleres de habilidades sociales

Erik Verliefde, de Holanda, lleva muchos años dirigiendo grupos de counseling para adolescentes. De hecho, ha escrito un libro titulado *Growing Pains in Social Contact* (véase la bibliografía en el *Apéndice*). Erik incorpora el focusing en la enseñanza de las habilidades sociales y el entrenamiento en asertividad. Se prepara conectándose primeramente con su propia actitud focusing. De esta forma, cuando surgen altercados o se expresan emociones fuertes, Erik puede responder de una forma focusing. Durante el taller, Erik guía a los participantes en la realización de cinco ejercicios de focusing: escribir sus nombres de manera expresiva, encontrar un lugar seguro dentro de ellos mismos, entrar en contacto con lo que sienten por dentro, despejar un espacio, y escucharse unos a otros en espejo.

En la primera sesión, Erik reparte cuadernos e invita a los participantes a escribir sus nombres de manera expresiva, de forma que transmita algo respecto de quiénes son y de cómo quieren que los vean los demás. (Véase el paso B en el capítulo 7, *Variaciones del focusing*). Algunos jóvenes escriben sus nombres de forma muy sencilla. Otros hacen un dibujo muy elaborado con su nombre formando parte del mismo. Después, los participantes escriben sus nombres en los cuadernos unos de otros.

A continuación, Erik dirige a los miembros del grupo para que encuentren un lugar seguro dentro de su propio cuerpo. Utilizando un modelo establecido por Jooske Kool, les orienta en la búsqueda de un amigo o un aliado interior. Se sirve de la fantasía para alentarles a encontrar a este “amigo interior”. Una vez encontrado el amigo interior, el joven participante y el amigo interior proceden a buscar un lugar seguro. Erik guía el proceso sirviéndose del siguiente texto:

Nuestro amigo interior nos pide que vayamos a un lugar especial, donde estaremos abrigados y seguros... Seguimos a nuestro amigo interior, nos está llevando a ese lugar... Miremos detenidamente al aspecto que tiene ese lugar, notemos qué sensación transmite, qué olor desprende y qué cosas oímos... Vayamos y sentémonos junto con nuestro amigo interior. Pongámonos cómodos. Puede que nuestro amigo interior tenga algo que decirnos, algo que esté relacionado con nosotros... O puede que tengamos alguna pregunta que nos gustaría hacerle... una pregunta respecto de algo que nos está molestando, algo que nos está rondando por la mente...

Desde este lugar seguro, los participantes entran en contacto con lo que sienten por dentro. Erik no les enseña focusing explícitamente, pero utiliza algunas partes importantes del proceso.

Con frecuencia, al principio de cada sesión, Erik dirige al grupo en el ejercicio de despejar un espacio. Unas veces, tiene planeado hacerlo. Otras veces, son los propios estudiantes los que se lo piden. Los jóvenes llegan sobrecargados de pensamientos y de sentimientos de todo tipo, desde no querer estar

allí porque preferirían estar en una clase de dibujo, a sentirse extraordinariamente emocionados porque más tarde tienen que ir a recoger un perrito para llevárselo a casa ese mismo día. Erik utiliza la imagen de un cubo a la manera de un recipiente para todo aquello que los participantes se encuentren mientras despejan un espacio. Les dice a los participantes:

Visualizad un cubo. Poned todo lo que os esté molestando dentro del cubo. Vuestros miedos, vuestra rabia, vuestra tristeza, vuestras preocupaciones, vuestro enfado... todas las cosas malas que hayan ocurrido... ponedlo todo en el cubo. Imaginad que un gran globo aerostático de color amarillo está atado al cubo. Ahora, observad mientras el cubo lleno de todas las cosas malas se desprende del suelo y se eleva en el aire. Sube cada vez más alto, haciéndose cada vez más y más pequeño, hasta desaparecer completamente. Ahora, respirad hondo y notad todo el espacio que tenéis por dentro de vosotros...

Erik enseña a los miembros de su grupo de habilidades sociales a pedir lo que necesitan, a aceptar las críticas, y a poner límites. Hacia la mitad del taller, les enseña una importante habilidad para que puedan ser compañeros de focusing: escuchar en espejo. Todo el tiempo, Erik ha estado dando ejemplo de cómo reflejar. Cuando llega el momento de que el grupo aprenda a reflejar, ya están en cierto modo familiarizados con la técnica.

Erik piensa que el focusing aporta una contribución valiosa a sus cursos. El entusiasmo de los participantes en relación con el proceso se hace evidente por la forma en que espontáneamente piden ellos mismos despejar un espacio o, sin que se lo tengan que indicar, proceden a reflejar cuando alguno de los participantes está contando algo. Todas estas técnicas de focusing fomentan el desarrollo de la solución de problemas, la cognición social*, y las habilidades conductuales.

* N. del T.: *Social cognition* en el original inglés, en alusión al procesamiento de la información social, esto es, a la manera como percibimos, pensamos y recordamos información sobre los demás.

7

Variaciones del focusing

Puede ser divertido añadir alguna variedad al proceso del focusing. Los ejercicios de esta sección sugieren una variedad de temas y de estructuras para nuestras sesiones de focusing con niños.

A. Despejar un espacio en el diagrama de nuestro cuerpo

Invitemos a un niño o un grupo de niños a despejar un espacio de una forma especial. Les pediremos que dibujen su cuerpo en una hoja grande de papel. Podemos incluso pedirles que se tumben mientras otros niños dibujan el contorno de sus cuerpos. A continuación, les invitaremos a colorear la representación gráfica de su cuerpo y escribir o dibujar las cosas que sienten por dentro. Podemos orientarles de diversas formas:

¿Qué cosas en tu vida notas que te hacen sentirte bien? ¿En qué parte de tu cuerpo lo notas? ¿Puedes darle algún color? Dibújalo exactamente de la forma como tu mano quiere que quede plasmado.

¿Qué cosas en tu vida te resultan difíciles? ¿Qué te está impidiendo sentirte contento y relajado? ¿Qué colores acompañan a dicha sensación? ¿Cómo quiere todo esto aparecer plasmado en el dibujo de tu cuerpo?

B. Escribir y decir nuestro nombre

En la medida en que los niños sepan escribir, pueden participar en este ejercicio. Les pediremos que representen sus nombres de una manera tan

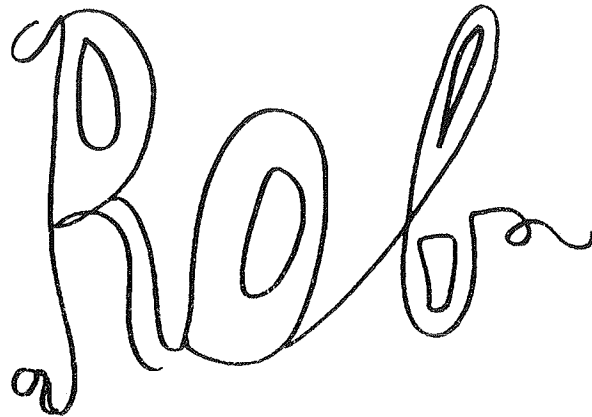
expresiva como lo sientan por dentro. El objetivo es que los niños exploren su identidad y reafirmen la fuerza asociada a sus nombres. Invitemos a los niños de la siguiente forma:

Mirad por dentro de vosotros mismos para ver si vuestra hoja de papel quiere que la pongáis en horizontal, en vertical o en diagonal... ¿Dónde dentro de la hoja de papel quiere vuestro nombre quedar plasmado?... ¿Cómo de grande o cómo de pequeño quiere aparecer? ¿Qué tipo de letras serían las más apropiadas? ¿Qué colores aparecen junto con esas letras? Quedaos callados un momento para poder comprobarlo por dentro... ¿Cómo quiere aparecer decorado vuestro nombre? Tomaos el tiempo necesario para sentir todo esto. ¿Qué movimientos quiere hacer vuestra mano? Mientras estáis dibujando, deteneos para comprobar si el dibujo se corresponde con lo que sentís por dentro. ¿Está ya acabado? ¿Hay algo más que deba figurar en el papel? Esperad a que llegue el momento en que sintáis por dentro que ya está.

Podemos acabar preguntando:

*¿Quién quiere hablar de las sensaciones que ha tenido?
¿Tiene vuestro dibujo algo más que quiera decir?*

Podemos pedirles a los niños que exploren de qué forma sus nombres quieren que se digan en voz alta. Dejemos que los niños revisen lo que sienten por dentro y después, de uno en uno, pronuncien sus nombres de una forma "exacta" especial. Invitemos al grupo a repetir el nombre en cuestión, reflejando el volumen y la inflexión del niño. A algunos niños les gusta que digan sus nombres en voz muy baja. A otros les gusta oír sus nombres cantados. A algunos niños les vendrán a la memoria las voces de los padres, abuelos, profesores, o momentos especiales de sus vidas.



Un chico descubrió que le gustaba oír su nombre como si lo estuviera diciendo una voz muy lejana. Se dio cuenta de que esto era un recuerdo de cuando salió de la anestesia general hacía un año. Cuando los chicos del grupo repitieron su nombre de esta forma, el niño recordó la experiencia de recuperar el conocimiento.

Esta es una actividad excelente para los niños que están empezando a conocerse entre ellos. También puede ser una actividad entretenida para una fiesta de cumpleaños.

C. Hacer autorretratos

Hacer autorretratos les permite a los niños reflexionar respecto de cómo los ven los demás y de cómo se ven ellos a sí mismos. Recordémosles a los niños que sus autorretratos no tienen por qué ser bonitos. Podemos tranquilizarles haciendo nuestro propio autorretrato. (Asegurémonos de que nuestro retrato sea menos habilidoso y menos completo que los suyos, porque no queremos que se desanimen cuando vean nuestro dibujo). Si tenemos plastilina disponible, también podemos probar a hacer este mismo ejercicio, pero en tres dimensiones. Con los niños pequeños, empezaremos con un bloque plano de plastilina en dos dimensiones.





Cualquiera que sea el medio utilizado, cuando el autorretrato esté acabado, preguntemos a cada uno de los niños: “¿Qué es lo que esta cara tiene que decirte?”. Los niños pueden descubrir algo inesperado acerca de ellos mismos o comunicar algo importante respecto de su propia autoimagen.

D. Colgar las preocupaciones en un árbol

Cuando despejan un espacio, los niños tienen que imaginarse algún lugar en el que puedan dejar sus preocupaciones a buen recaudo. Suele ayudarles el hacer que este espacio seguro sea algo concreto. Una forma de lograr esto es haciendo un gran árbol de papel y pegándolo en la pared dentro del aula de los niños. Cuando procedan a despejar un espacio, les pediremos a los niños que escriban o dibujen cada una de las preocupaciones en papeles de colores y que los peguen en el árbol. Les pediremos que dejen el papel abierto si quieren que los demás puedan ver en qué consiste la preocupación, o doblado si la preocupación es privada. El árbol se puede utilizar únicamente una sola vez, o bien se puede convertir en una característica permanente de la habitación y un instrumento habitual para despejar un espacio.

E. El sueño del oso

Agnes, una profesora de guardería de Budapest, utiliza esta actividad para ayudar a los niños a conectar con una sensación sentida. La profesora y su clase se sientan en el suelo. Agnes y su ayudante hacen de mamás oso mientras que todos los niños hacen de oseznos. Los oseznos cierran los ojos. Las mamás oso cantan una canción de cuna para ayudar a los oseznos a volver su atención hacia adentro. A continuación, Agnes dice: “Ahora vais a tener un sueño. Hay algo dentro de vosotros que quiere ser escuchado. ¿Notáis alguna sensación? Prestadle atención”. Después del ejercicio, los niños hacen una puesta en común. Con frecuencia,

sus “sueños” coinciden con experiencias cotidianas, pero las sensaciones son relatadas de maneras muy sugerentes.

F. El juego del león

El juego del león ayuda a los niños a conectar con los sentimientos de rabia y de agresividad dentro de ellos mismos. Guiaremos a los niños para que vuelvan su atención hacia adentro. Les pediremos que se imaginen que son unos leones. Les pediremos que se paren a reflexionar sobre qué cualidad de un león es la que más necesitan tener. Cuando estén inmersos en la experiencia, les pediremos que adviertan qué sienten por dentro de sus cuerpos. Pidamos a los niños que deambulen por la habitación como si fueran leones, y después que se acerquen unos a otros como si fueran leones. Hagámosles saber que a estos leones no les está permitido tocarse unos a otros. A continuación, les pediremos que se sienten y dibujen lo que hayan sentido. Podemos acabar formulando algunas preguntas tales como: “¿Qué es lo que tu dibujo tiene que decir?”. “¿Qué fue lo que sentiste?”. Podemos cambiar los leones por otras criaturas atemorizantes, dependiendo de la edad y de los intereses de los niños.

G. Comenzar partiendo de un relato

A veces, podemos evocar la historia interior del niño leyendo un libro en voz alta. Mientras leemos, animemos al niño a dejar que su atención se dirija hacia adentro. Invitémosles a elegir un personaje o un episodio extraído de la historia. Con nuestras preguntas, ayudémosles a relacionar la historia con su propia experiencia interior.

¿Cuál ha sido la parte más importante de la historia para ti? ¿Cuál ha sido la parte que te ha dado más miedo? ¿Cuál ha sido la parte más feliz? Notad qué es lo que sentís por dentro de vuestro cuerpo. Podéis darle un color a la sensación, o dibujarla, o escribir algo en relación con lo que sintáis... Cualquiera cosa que os venga estará bien... incluso aunque sea una hoja de papel en blanco.

De esta forma, ayudamos al niño a establecer una conexión con sus propias experiencias partiendo de las emociones que aparecen en la historia.

H. Viaje en ascensor

Lucy, profesora de enseñanza y focusing trainer de Canadá, ha concebido esta técnica de focusing para niños de edades comprendidas entre los seis y los diez años. La profesora les invita a entrar dentro de un ascensor y bajar al interior de ellos mismos. Después de preparar a los niños, pidiéndoles que se imaginen cómo es un ascensor y creando un ascensor imaginario con ayuda de su mente, Lucy habla de que, entre los muchos botones que se pueden pulsar, hay uno que dice: "Historia".

Imaginad que estáis dentro de vuestro ascensor... hay unos botones que podéis pulsar para hacer una visita corta a diferentes partes de vosotros mismos para ver cómo se sienten hoy. Tal vez podéis empezar bajando a los dedos de los pies y diciéndoles "hola". Puede que les guste la idea de que salgáis fuera del ascensor y les hagáis una visita real... (Sugeriremos visitas a diferentes partes del cuerpo)

¿Os acordáis del botón especial que pone "historia"? Este es un botón muy importante porque cuando lo pulsamos, el ascensor tiene la oportunidad de ir adonde quiera que desee ir. El ascensor os llevará a un lugar dentro de vuestro cuerpo que tiene una historia que contar, y puede que todavía no sepamos dónde está ese lugar, ni de qué trata la historia...

Por favor, recordad que tenéis un botón que pone "stop" en caso de que, sobre la marcha, sintáis la necesidad de parar. Recordad también que tenéis el mando de vuestro ascensor. Cada vez que sintáis que estáis preparados y listos para pulsar ese botón especial, por favor, dadle al botón... (Les daremos todo el tiempo que necesiten)

Notad adónde os lleva ahora el ascensor. Tal vez queráis quedaros dentro del ascensor y observar vuestra historia desde allí dentro. Puede que queráis abrir la puerta. ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué sentís? ¿Que-

réis salir fuera del ascensor y explorar vuestra historia? ¿Quién más está allí? ¿Qué está pasando? (Dejemos un tiempo y observemos al grupo detenidamente. No es infrecuente ver que algunos niños se remueven, otros se distraen, o incluso se ponen a llorar. Hagámosles saber, si llegan a algún punto conflictivo, que se muestren amables con dicha parte de la historia).

Chicos, chicas, voy a pedirlos que busquéis una forma de decirle "adiós" a vuestra historia y hacerle saber que volveréis en otro momento. Por favor, notad qué sentís cuando volvéis a entrar en el ascensor... pulsad el botón para cerrar la puerta... buscad el botón que necesitáis para volver arriba... Cuando todos tengáis los ojos abiertos, iremos hacia nuestros pupitres sin hacer ruido y nos pondremos a escribir o a contar algo acerca de nuestras historias.

La fuerza del viaje dentro del ascensor reside en la forma especial en que el niño deja que su atención se dirija hacia adentro. También es muy importante subrayar que es el propio niño quien controla los botones. Ello significa que tiene la oportunidad de decidir dónde y cómo va a ir el ascensor.

Focusing respecto de ciertos temas

Una vez que los niños se familiarizan con el focusing, podemos sugerirles unos temas específicos sobre los que hacer focusing. Les podemos decir:

Notad lo que sucede por dentro cuando:

- *Vais a ir a una fiesta de cumpleaños.*
- *Pensáis en la noche.*
- *Estáis con un amigo.*
- *No tenéis ningún amigo.*
- *Vais al colegio.*
- *Estáis de vacaciones.*
- *Estáis enfermos.*

A veces, podemos proponer temas que sean relevantes para toda la clase, tales como prepararse para una lección especial o para un viaje escolar. Con frecuencia, nuestros propios estudiantes sugerirán ideas respecto de posibles cuestiones para hacer focusing: un suceso que haya afectado a la clase, al país, o al mundo entero. Recordemos que la esencia del focusing reside en captar la sensación sentida. Asegurémonos de ayudar a los niños a conectar lo que dicen con lo que sienten por dentro.

También podemos proponer un role-play en relación con algún tema en particular. Después, los niños pueden utilizar el focusing para conectar con lo que sintieron al representar cada uno de los papeles. O bien podemos preguntar: “¿Qué es lo más importante que habéis aprendido de esta experiencia?”.

Prepararse para los exámenes

Incluso cuando los niños están bien preparados para hacer un examen, los nervios pueden interferir en su rendimiento. Está demostrado que los niños y los adolescentes rinden más cuando se han tomado un tiempo para conectarse con sus cuerpos, preparando así el entorno interior para el estrés que están a punto de vivenciar. La estrategia de despejar un espacio es una forma excelente de hacer esto.

También es útil que los niños se focalicen en la tensión desde el punto de vista de la tensión misma, para descubrir lo que están sintiendo los propios nervios. Al entrar en contacto con la sensación de una forma amable, abierta, los niños pueden comprenderla, reducir su fuerza, y llegar a descubrir el significado que puede subyacer a ella.

Dibujar y colorear les ayuda a los niños a plasmar todo esto en el papel, a fin de concretizarlo y de que los niños puedan contemplarlo desde una cierta distancia. Este proceso de simbolización alivia espectacularmente la tensión por dentro, y deja mucho más espacio para que el niño pueda afrontar el estrés asociado al examen en sí mismo.

Si el profesor está de acuerdo, puede ser útil que el niño tome algunas notas por escrito respecto de lo que está sintiendo incluso mientras está haciendo el examen. El solo hecho de entrar en contacto con la sensación y a continuación dejarla a un lado, puede influir enormemente.



“¡LO CONSEGUÍ!”

Ir al hospital

Los comentarios que aparecen en esta sección se pueden aplicar a toda una variedad de intervenciones médicas, incluidas las actividades rutinarias tales como las revisiones y las vacunas, en definitiva, dondequiera que los padres y que los cuidadores principales estén estrechamente implicados en preparar a los niños para el acontecimiento y en procesar la experiencia después. Los profesores y los profesionales médicos encontrarán en esta sección un modelo de tratamiento y recuperación centrado en el niño.

Para casi todos los niños, la perspectiva de ser hospitalizado es atemorizante: en el mejor de los casos, es una fuente de tensión; en el peor, es extremadamente terrorífico. El focusing puede ayudar al niño a prepararse para esta experiencia poco familiar en dos sentidos importantes. Al captar la sensación sentida, el niño contacta con un estrato más profundo de las sensaciones que aquél al que se accede a través de una conversación normal. Esto sienta las bases para que el niño mantenga una sensación de control y de fuerza interior ante la perspectiva de las intervenciones médicas intrusivas.

La propia experiencia del cuidador infantil con la hospitalización influirá en las asociaciones que establecerá con el acontecimiento. Es, por tanto, inestimable que los adultos apliquen el focusing primeramente a sus propias

sensaciones. El hacer esto crea un mayor espacio para dedicarlo al niño y una mayor apertura respecto de qué es lo que siente el niño en relación con la experiencia.

Por pequeño que sea el niño, la honestidad es verdaderamente la mejor actitud. Es la base para que el niño pueda confiar en nosotros. Démosle al niño toda la información de que dispongamos, de una forma que sea apropiada a la edad del niño y respetuosa con sus fantasías. Por ejemplo, podemos preguntar: “¿Qué piensas que va a pasar? ¿Cómo te imaginas que va a ser?”.

Después de esto, prestemos atención a la sensación sentida del niño. Las preguntas de orientación focusing que han demostrado ser de probada utilidad, nos servirán a este propósito: “¿Dónde sientes todo eso por dentro de tu cuerpo? ¿Qué es lo que sientes por dentro? Mientras permaneces con esta sensación, ¿aparece alguna imagen o color? ¿Quieres dibujarlo?”. La simbolización partiendo de la sensación sentida puede hacer disminuir –y en última instancia transformar– el miedo y la inseguridad.

También es útil que el niño rastree su sensación sentida mientras se imagina, paso a paso, todo lo que va a pasar en el hospital. Esto le permite a su yo interior prepararse para la experiencia. Comencemos por ayudar al niño a encontrar un espacio seguro por dentro y/o unos colores seguros con los que poder trabajar. Será importante que pongamos mucha empatía en este ejercicio, además de aportar alguna que otra ocurrencia creativa mientras hipotetizamos respecto de lo que el niño puede estar sintiendo. Este es especialmente el caso con los niños muy pequeños, que no tienen facilidad para expresar sus sensaciones con palabras.

A continuación tenemos algunas de las preguntas que podemos hacer:

¿Puedes imaginarte atravesando las distintas puertas del hospital?

¿Puedes imaginarte que estás echado en la cama del hospital?

¿Puedes imaginarte a la enfermera viniendo para ponerte una inyección?

¿Puedes ver la aguja dirigiéndose hacia ti? ¿Puedes decirle “sí” a la aguja?

¿Qué necesitaría tu dedo, o tu brazo, o tu pierna, para poder dejar que la aguja entre dentro?

¿Puedes imaginarte entrando en un sueño profundo, para que el médico pueda hacer la operación?

¿Qué necesitas por dentro para permitir que venga ese sueño?

¿Qué necesitas por dentro para que puedas confiar en las manos del médico mientras te opera?

¿Puedes mostrarte amable con el dolor que pudieras tener cuando te despiertes, incluso aunque no te guste?

También podemos decir algunas palabras de tranquilidad:

No vamos a poder estar dentro contigo, pero estaremos pensando en ti todo el tiempo. Cuando la operación haya acabado, volveremos otra vez.

Cuando te sientas solo, puedes estrechar entre tus brazos esa sensación de soledad y mostrarte amable con ella, como si fuera un amigo.

Con frecuencia, la soledad suele ser uno de los aspectos más perturbadores de la estancia del niño en el hospital. Si en el focusing preparatorio, podemos ayudar al niño a conectar con su sensación sentida, ello reforzará su confianza en su capacidad para manejar la situación. Este proceso generador de confianza puede no tener lugar a través de las palabras. Asegurémonos de llevar con nosotros papel y lápices de colores, para que el niño tenga la oportunidad de simbolizar lo que siente por dentro.

Focusing aplicado a sueños y pesadillas

El escuchar una pesadilla y la historia que nos tiene que contar, puede disminuir de hecho el miedo que ésta nos inspira. Y una vez que el mensaje de un sueño ha sido elaborado, habitualmente el sueño no se repite.

Eugene Gendlin enseña que todo sueño ofrece la posibilidad de movernos hacia adelante. Podemos ayudar al niño a captar el significado de un sueño simbolizándolo en el papel. Como acompañantes de focusing del niño, le podemos preguntar: “¿Qué te gustaría que pasara en el sueño? ¿Cómo te gustaría que acabara?”.

“Pesadilla”



Roy tiene diez años. Es un niño ansioso que suele tener dificultades de concentración. Un día, mientras está haciendo el ejercicio de despejar un espacio, manifiesta emociones muy fuertes, pero es incapaz de expresarse delante del grupo. A su profesor le da la impresión de que Roy se muestra especialmente retraído el resto del día. Después de clase, el profesor reserva un tiempo para estar con el niño. Roy explica que viene teniendo unos sueños terroríficos en los que

se le aparece un fantasma. Dice que se siente en condiciones de poder dibujar al fantasma. Cuando el dibujo de Roy está acabado, su profesor le pregunta si el dibujo tiene algo que quiera decir. Roy se dirige al fantasma y le dice: “Vete”.

Roy vuelve a dibujar al fantasma otra vez pasados unos días, y entonces desaparece completamente de sus sueños. Durante las semanas siguientes, el chico parece un poco más seguro de sí mismo que antes.

Otro ejemplo:

Jaap va a un colegio especial para deficientes mentales. Una vez en clase, se sienta sin moverse. Parece estar muy desconectado de su cuerpo. Jaap le habla a Marta de un sueño que se le repite con mucha frecuencia:

Jaap: Hay una pared y un semáforo y no puedo pasar... es lo único que sé.

Marta: Una pared y un semáforo... No puedes pasar... ¿Cómo sientes eso por dentro de tu cuerpo?

Jaap: Una sensación de dificultad y también de vacío...

Marta: Dificultad y vacío... ¿Puedes dibujar o pintar esas sensaciones?

Jaap: (Asintiendo con la cabeza) Sí... pintar...

Jaap pinta un gran campo rojo, una señal de tráfico en negro con tres luces, una de las cuales pinta en rojo. A continuación, pinta una gruesa línea negra que representa la pared.

Jaap: No puedo pasar... no puedo salir...

Marta: ¿Notas algo por dentro de ti cuando no puedes salir?

Jaap: Sí, se queda todo muy callado... como si ya no hubiera nada...

Marta: Callado... como si ya no hubiera nada...

Jaap dibuja una escalera apoyada contra la pared.

Marta: Aparece una escalera...

Jaap: Subo por la pared y ahora me voy a hacer otra cosa...

De repente, Jaap se levanta y se va. Es la primera vez que hace una cosa así espontáneamente.

Reflexión:

- *El focusing es un proceso autoguiado. En este caso, Marta no tuvo que imaginarse preguntas muy ingeniosas ni ofrecer ninguna interpretación. Su única tarea consistió en conectar con la actitud focusing esencial y estar presente junto con el niño que enfocaba.*
- *Como acompañantes de focusing, no tenemos jamás que preocuparnos de que la persona que enfoca pueda ir en la dirección equivocada. Nos limitamos a confiar en el proceso interior. El que enfoca sabe cuál es el camino correcto por el que tiene que ir.*

8

Escuchar y reflejar

Un profesor se pregunta: "Todos los días organizo un debate en mi clase de 3°. Dado que son pocos alumnos, todo el mundo puede hablar. Los niños tienen aproximadamente unos ocho años de edad. Se requiere un cierto tiempo para que estos alumnos de ocho años aprendan a no interrumpirse, y a dejar que los demás digan lo que tengan que decir. Sin embargo, es extremadamente difícil lograr que los niños se escuchen de verdad los unos a los otros. Da la impresión de que cuando un niño ha contado su historia, ¡tiene la sensación de que ya está todo hecho! ¿Cómo puedo lograr que los niños se escuchen de verdad durante el debate del grupo?"

Una madre pregunta: "Mi hijo está en su tercer año de instituto. Jamás he conseguido hablar de nada con él. Cada vez que quiero dialogar, me manda callar diciendo: "Mamá, no se puede hablar contigo". Trato de escuchar, pero siempre me está diciendo que le tengo manía, que tiene una madre que no hace más que quejarse. ¿Cómo podría hablarle a mi hijo?"

Existe mucha bibliografía sobre el tema de escuchar a los niños (e.g., *Maestros eficaz y técnicamente preparados*, de Tom Gordon; *Inteligencia emocional*, de Daniel Goleman, y *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, de Faber & Mazlish; véase la bibliografía). Todos ellos concluyen que escuchar es una técnica muy poderosa, pero no bien comprendida. Escuchar no sólo es hacer pre-

guntas atentas, ni asentir en silencio con la cabeza e intervenir poco. Lo que escuchar bien significa en este caso es una manera especial de prestar atención que le permite al niño sentirse escuchado y, lo que es más, comprendido.

Muchas personas no saben que por el mero hecho de prestar atención sin juzgar, podemos facilitar el desarrollo del niño. Es asombroso, pero es cierto; cuando escuchamos de verdad a una persona joven ello libera en él un espacio que facilita su propia dirección, y el hallazgo de soluciones que con frecuencia demuestran ser sorprendentes y constructivas. Tenemos que aprender este tipo especial de escucha porque genera un cambio.

El focusing enseña este tipo de escucha. También ofrece una descripción enseñable de lo que tiene que suceder *dentro de la persona que está hablando, así como de la persona que está escuchando*, a fin de que el cambio pueda tener lugar. Por ejemplo, tanto nosotros como el niño procedemos a prestar atención a las *sensaciones internas*. Ambos somos conscientes de que hay que saber estar con la *sensación sentida*.

Claves para escuchar bien

Existen una serie de pasos para escuchar bien. Tenemos que aprender a:

- Practicar una serie de subpasos.
- Observar a la otra persona detenidamente.
- Captar los mensajes no verbales.
- Cultivar una actitud de aceptación, cuanto menos de las emociones y los sentimientos de la persona que está hablando, si no de su conducta.
- Eliminar todo lenguaje por nuestra parte que obstaculice la comunicación.
- Reflejar especularmente lo que está siendo comunicado, al igual que un espejo refleja una imagen.

Subpasos

Escuchar, como una habilidad esencial, parece algo tan evidente que no nos damos cuenta de que en realidad supone una combinación de distintos subpasos. En su libro *Inteligencia emocional*, Goleman divide la escucha en cinco pequeños pasos, cada uno de los cuales tiene el mismo valor.

Postura. Al adoptar una determinada postura física, dejamos claro visualmente que estamos escuchando. Dirigimos nuestro cuerpo en dirección a la persona que está hablando, volvemos la cabeza hacia él, y evitamos manosear nerviosamente.

Mirar a la otra persona. Mirar a los ojos es esencial. No hace falta mirar fijamente a la otra persona mientras escuchamos, pero mirarle a los ojos de vez en cuando favorece el proceso de comunicación.

Mostrar reacciones breves. Asentir con la cabeza de vez en cuando indica que estamos atentos. Esta conducta no verbal anima a la persona que está hablando a seguir adelante. Existen diversas reacciones verbales que tienen este mismo efecto: “ajá”, “mmm”, “¿de verdad?”, “¿sí?”.

Pedir más información. Puede haber cosas que la persona que habla mencione y que no acabamos de comprender, o algún tema sobre el cual nos gustaría saber más cosas: “¿Y ella que dijo?” o “¡Eso último no lo he entendido!” o “¿Con cuántos niños?”. Esta petición de información no implica ningún juicio, comentario ni consejo. El niño es estimulado a brindar una imagen más clara de la situación y, en consecuencia, la imagen se vuelve también más clara para el propio niño.

Decir lo que pensamos. Durante la escucha es mejor no decir lo que pensamos. No queremos interrumpir a la otra persona, ni imponer nuestra visión respecto del tema. Una vez que la persona que está hablando ha acabado, sin embargo, resulta apropiado formular una frase escueta que le haga saber qué es lo que hemos sacado en claro de la historia: “Parece que fue una

experiencia bastante agradable”, o “Se juntaron demasiadas cosas malas” o “¡Caramba, qué historia!”.

La escucha focusing incluye todos estos mismos componentes, aunque habitualmente no solemos solicitar ninguna información concreta. En el focusing, la persona que está hablando no tiene que desvelar ningún detalle respecto de la situación que está tratando, aunque lo puede hacer si quiere. Lo más probable es que le preguntemos: “¿Y todo eso cómo hace que te sientas por dentro?”.

Observar

Nuestra capacidad de observar afecta a nuestra habilidad para escuchar. Mientras nos comunicamos con los niños observamos atentamente, sin extraer conclusiones ni interpretar lo que oímos. Los niños (o los adultos, si vamos a eso) saben mejor que nadie lo que está pasando por dentro de ellos mismos. Son la autoridad en relación con sus propias vivencias. Lo que los niños dicen puede a veces resultar confuso o incomprendible para un adulto, pero observando detenidamente, y sin ceder necesariamente de inmediato a lo que quieren, veremos que con frecuencia los niños suelen encontrar una solución por sí solos.

Una niña de diez años está sentada en el suelo en el vestíbulo del colegio. Está abrazándose las rodillas y con el ceño fruncido. Se acerca una profesora. La profesora no sabe el nombre de la niña ni a qué clase va. Lo primero que hace es detenerse, quedarse de pie y mirar a la niña con un gesto abierto.

A continuación, la profesora trata de expresar con palabras lo que está viendo, sin emitir ningún juicio, desaprobación ni interpretación. Su respuesta es muy desnuda, sin adornos.

Profesora: Estás aquí...

La chica parece contrariada.

Profesora: Sin nadie más...

La niña masculla algo ininteligible.

Profesora: ... y refunfuñando un poco.

La niña asiente rápidamente con la cabeza, sin dejar el gesto enfadado.

Profesora: Parece como si estuvieras ahí sentada sintiéndose un poco enfadada.

Niña: Pues sí.

Profesora: Un poco enfadada.

Niña: Sí, porque hace sol.

Profesora: (Sorprendida) Hace sol y eso te hace enfadarte por dentro.

Niña: Quiero jugar con la nieve.

Profesora: Quieres jugar con la nieve. Y ahora estás sentada aquí en el vestíbulo y estás enfadada.

Niña: Cuando hace sol, la nieve se derrite y no quiero que se derrita.

Profesora: Te encanta jugar con la nieve y cuando hace sol la nieve desaparece y entonces te enfadas... ¿Dónde sientes por dentro esa sensación de rabia?

Niña: En la barriga.

Profesora: Algo en tu barriga siente rabia y aquí estás, aguantando el tirón.

Niña: (Se le ilumina la cara) Bueno, tampoco es para tanto.

La niña se levanta y desaparece en dirección a su clase, dando brincos.

Reflexión:

¿Vemos cómo la profesora se limita a seguir a la niña a lo largo de toda la conversación? No añade nada adicional, no hace ningún comentario, al margen de la pregunta: "¿Dónde sientes por dentro esa sensación?". Esta es la razón de que la niña cambie de humor y pueda deshacerse de su actitud resentida. Lo hace por sí sola. La niña tiene la sensación de que ella es la dueña de sus propios actos y de su conducta. Cuando escuchamos de esta forma, les dejamos a los niños el espacio para que puedan tomarse en serio su propia experiencia y, sin presionarles, les permitimos cambiar y crecer a su manera.

Captar los mensajes no verbales

Cuando nos comunicamos, transmitimos algo más que las solas palabras. El cómo y el cuándo decimos las cosas incluye una información que la persona que escucha capta. Esta es la razón de que la comunicación se altere cuando la escucha no es auténtica, esto es, cuando damos la impresión de escuchar sin hacerlo de verdad. Si, tan pronto como se produce una pausa en la conversación, el profesor dice de hecho: “Y ahora vamos a dejar de hablar y vete derecho a hacer lo que te dije antes que hicieras”, esta conversación transmite la impresión de que el profesor no ha estado escuchando. El profesor no quiere verdaderamente oír qué es lo que quiere el estudiante; éste debe limitarse a seguir sus instrucciones.

Por otro lado, si el profesor renunciara a su autoridad y dijera, de hecho: “Ah, pues entonces ve y haz absolutamente lo que quieras”, esta reacción parece indicar que le trae sin cuidado. El profesor prefiere ceder porque no quiere que le molesten. Ahora bien, si el profesor continúa escuchando al estudiante, al principio puede parecer que ello se lleva más tiempo, pero debido a ello, los futuros problemas disminuyen, problemas que se llevaría más tiempo resolver. El niño no tiene que dedicar tiempo y energías a resistirse a las exigencias del profesor. Entonces puede, y con frecuencia suele ser así, encontrar una solución que satisfaga a las dos partes.

Aceptar las emociones, no la conducta

¿Y si durante la comunicación, adoptamos la posición de estar *con* el niño, en lugar de “a favor” o “en contra” de él? Estar *con el niño* significa aceptarle de la forma como es y prestarle una atención amable. Se trata de una actitud amable, neutral, que sea firme y clara, respetando el carácter único del niño.

Si aceptamos a los niños como son, en ese caso aceptamos y confiamos en sus anhelos y sus deseos. Ahora bien, ello no significa que vayamos a permitir las conductas negativas. Aceptamos lo que subyace a la conducta negativa del niño como, por ejemplo, la rabia. Ello no significa que vayamos a dejar que

el niño tire los lápices de colores. Decimos lo que vemos u observamos: “Estás enfadado porque no puedes utilizar los colores en este preciso momento”. Al mismo tiempo, ponemos freno a las acciones inaceptables: “Ello no significa que puedas ponerte a tirar cosas”.

Así pues, al tiempo que podemos “amonestar y dar órdenes” respecto de la conducta del niño, también podemos “permitir y aceptar” sus emociones y sus intenciones.

Evitar el lenguaje que obstaculice la aceptación

Nuestro lenguaje contiene muchas palabras y expresiones que dificultan la aceptación y la confianza, palabras que evalúan y juzgan las observaciones del niño. Amonestaciones y sermones moralizantes, advertencias, órdenes y críticas, aplicados a los sentimientos del niño, pueden hacer que el niño deje de hablar, a consecuencia de lo cual la comunicación concluye. Al utilizar este lenguaje, el proceso interior deja de desarrollarse, y a veces se suscita la aparición de conductas provocadoras, rebeldes. Existe cierto lenguaje, por tanto, que es preferible evitar en el focusing.

En su libro *Maestros eficaz y técnicamente preparados*, Gordon enumera una serie de categorías a evitar cuando practicamos lo que el autor denomina “escucha activa”:

- Decir palabrotas, ridiculizar, avergonzar.
- Ordenar, controlar, mandar.
- Advertir, reprender, amenazar.
- Amonestar, moralizar, sermonear.
- Aconsejar, ofrecer nuestras propias soluciones.
- Dar una charla, hablar con pedantería, introducir argumentos lógicos, juzgar, criticar, discrepar, acusar.
- Cuestionar, interrogar, hacer preguntas, interpretar, analizar, diagnosticar.
- Elogiar, coincidir, decir cumplidos.
- Tranquilizar, empatizar, consolar, apoyar.
- Retraerse, distraerse, ceder, hablar de otra cosa.

Todos coinciden en que determinadas reacciones de los adultos inhiben el desarrollo, tales como, por ejemplo, ridiculizar y avergonzar a un niño delante de sus amigos. Es más difícil darse cuenta de que los elogios o los cumplidos también pueden dificultar el crecimiento del niño en base a eludir lo que el niño puede estar sintiendo en relación con la experiencia en cuestión. En la vida cotidiana del niño, algunos elogios y cumplidos contribuyen a desarrollar un sentido sano de la propia valía. Pero si el niño comienza a rendir únicamente sobre la base de esperar y de necesitar la aprobación de los adultos, se oscurece el sentido de lo que serían sus propios deseos.

Unos abuelos están en la playa con sus nietas. Las niñas encuentran los restos de un antiguo restaurante. Caminan por las repisas, balanceándose, y después saltan a la arena lo más lejos posible. Con entusiasmo, la abuela grita: "¡Vaya, estáis saltando lejos de verdad!". A los abuelos les encanta hacer cumplidos. Lo hacen de todo corazón para que los nietos se sientan bien. La abuela espera que sus cumplidos animen a las nietas a saltar cada vez más lejos. Cuando la más pequeña salta un poquitín más lejos, la abuela grita: "Mira, ahora has saltado más lejos que antes".

La niña se esfuerza visiblemente por saltar más lejos. ¿Pero lo está haciendo únicamente por su abuela? ¿La motivación de la niña proviene de dentro o de fuera de ella? Un poco más tarde, la niña ve que no puede mejorar su logro. Con la cabeza baja y la cara triste, suspira diciendo: "Ya no puedo saltar más lejos". Su decepción parece mayor que su satisfacción.

Reflexión:

- *Puede que creamos en el valor de las recompensas, tales como los elogios y los cumplidos. Pero el efecto no siempre es positivo. Un cumplido puede estimular, pero también puede refrenar la motivación interna del niño.*
- *¿Cómo podría haber sonado si la abuela hubiera dicho: "Te encanta tirarte desde esa repisa, ¿a que sí?"*

Reflejar

Escuchar en espejo permite llevar un paso más lejos la escucha activa. Cuando escuchamos de esta forma, le devolvemos fielmente al niño, con nuestras palabras y con nuestros gestos, lo que observamos. El niño se ve a sí mismo como en un espejo, se escucha a sí mismo a través de nosotros. También vivencia nuestras palabras y gestos especulares como esfuerzos de nuestra parte por aceptarle y por comprenderle.

Escuchar de esta forma supone un proceso activo en el que debemos prestar una estrecha atención a fin de poder desempeñar nuestro papel. Al reflejar sus pensamientos y sus sentimientos, posibilitamos el que los niños se presten una estrecha atención a ellos mismos. Ralentizamos sus propias reflexiones, lo que les ayuda a comprender mejor lo que están comunicando. El efecto del reflejo es que el niño tiene tiempo para reflexionar sobre sus propias palabras.

La experiencia y la investigación demuestran que el reflejo por sí solo puede generar un cambio, dado que el reflejo no implica ningún juicio ni desaprobación, pero sí alienta el desarrollo de la capacidad de solución de problemas por parte del niño.

La Fundación Greyston de Nueva York ofrece asistencia a las personas sin hogar, los desempleados, y los pacientes con sida. También ofrecen un aula de preescolar para los niños de las personas a las que asisten. Un día, una profesora de preescolar, que está en una habitación llena de niños de cuatro y cinco años de edad, observa mientras Adrienne saca una caja de plastilina. Al poco, la niña se pone a tirar pequeños trozos de plastilina, primero al suelo, después al techo, y finalmente a la profesora. La profesora no deja de reflejar especularmente:

Profesora: Estás tirando un pequeño trozo de plastilina al suelo... estás tirando un pequeño trozo de plastilina al techo... y el sitio de la plastilina está dentro de la caja... algo dentro de ti siente ganas de arrojar la plastilina... ahora estás tirando una pequeña bola de plastilina al

armario... y el sitio de la plastilina está dentro de la caja... ahora me estás tirando la plastilina a mí... y el sitio de la plastilina está dentro de la caja... hay algo dentro de ti que quiere arrojar esa plastilina.

La profesora refleja con sus palabras las diferentes formas en las que Adrienne va arrojando la plastilina. También continúa recogiendo la plastilina y devolviéndola a la caja. Cada una de las veces, la profesora repite: "El sitio de la plastilina está dentro de la caja... la volveré a poner dentro de por ti". Después de pasados menos de tres minutos, Adrienne pone toda la plastilina dentro de la caja, haciéndose un ovillo en el regazo de la profesora y meciéndose suavemente hacia adelante y hacia atrás. Un poco después, se pone a tararear una melodía.

Más tarde, Adrienne saca otra vez la plastilina de la caja y se pone a moldearla. La profesora refleja entonces la sensación suave y blanda de la plastilina en contacto con las manos.

Reflexión:

- *¿Reconocemos la parte que corresponde al reflejo de la conducta real, así como a lo que la profesora sospecha que la niña está sintiendo por dentro?*
- *¿Vemos que la profesora da por supuesto que Adrienne sabe perfectamente que el sitio de la plastilina está dentro de la caja? No deja de repetirlo a la manera de un comentario de pasada. Sin decirlo explícitamente, la profesora transmite el siguiente mensaje: Adrienne resolverá esto por sí sola.*
- *A lo largo de toda esta conversación, no aparece ningún juicio por parte de la profesora. Adrienne sabe que tirar plastilina no está bien, y la desaprobación de la profesora no ayudaría en el proceso.*

Reflejar las emociones

La técnica del reflejo también viene bien cuando los niños exteriorizan sus sentimientos, incluso unas emociones intensas. No tenemos que secarles

las lágrimas de inmediato, ni decirles: "Por favor, controla el enfado". Podemos primeramente estar un momento con las lágrimas y con la rabia, reflejándolas verbalmente: "Tienes cara de enfado y ofuscación. Se avecina un torrente de lágrimas". De esta forma, el niño aprende a observar su conducta y a contemplar sus emociones desde una cierta distancia. Después de hacer esto, el niño puede reflexionar sobre qué es lo que subyace a la emoción.

Los profesores suelen temer las emociones de los niños. No saben qué hacer con ellas, sobre todo cuando son emociones intensas o sombrías, como parecen ser la rabia o la tristeza. Tienen miedo de que dichas emociones se vuelvan todavía más intensas si les prestan atención.

Si bien ello puede ser así momentáneamente, nuestra experiencia nos demuestra que cuando dejamos espacio para una emoción, o permanecemos con ella de manera atenta, esta sensación corporal puede ser una fuente de cambio. Una vez que este proceso de cambio se pone en marcha, la intensidad de la conducta externa se atenúa.

Cuando respondemos reflejando, el niño probablemente retocará nuestras palabras. Si lo entendemos mal, el joven puede corregirnos y así lo hará. De esta forma, el niño tiene la oportunidad de buscar otras palabras, otra forma de expresar lo que quiere decir. Nuestra observación de "Pareces muy triste" puede transformarse en "No, estoy desesperadamente triste", si esto último encaja mejor con su emoción interna. Podemos incluso decirle al niño: "¿Te parece correcto si digo que estás muy triste?". En ese caso, ponemos de manifiesto que no esperamos que el niño coincida automáticamente con nosotros.

El estar abiertos a que nos corrijan es más importante con los niños que con los adultos. A los adultos les resulta más fácil defenderse por sí solos, pero los niños dependen más de las intenciones de los adultos. Al aceptar sus palabras por encima de las nuestras, les hacemos saber a los niños que les escuchamos hasta que sus emociones vuelvan a ser más nítidas. Seguimos escuchando hasta que acaben de contar su historia; si el niño sigue repitiendo lo mismo, es porque no se cree que le hayamos escuchado.

En un parvulario de Islandia, el escuchar activamente constituye una práctica habitual entre todos los profesores. Una profesora de preescolar, Ingbörg, está sentada en el suelo. Tres niños de cinco años están jugando con grandes bloques de construcción, haciendo cosas los tres juntos y también cada uno por su lado. Ingbörg se sienta con ellos, pero no dentro de su espacio. Lo único que hace es expresar verbalmente lo que los niños están haciendo y repetir lo que se dicen unos a otros.

A veces, surge algún conflicto cuando dos niños quieren coger el mismo bloque de construcción. Ingbörg refleja lo que observa en relación con el conflicto. El mero hecho de que ella le ponga un nombre, les ayuda a los niños a llegar a una solución por sí solos. Ninguno de los niños grita ni empuja al otro, de modo que Ingbörg no tiene necesidad de intervenir.

Reflexión:

¿Pensamos que seríamos capaces de reaccionar ante los niños de esta misma forma? ¿Reflejando simplemente lo que hacen y lo que dicen?

Reflejar es algo más que repetir como un loro

Repetir como un loro es volver a decir lo que el niño dice, palabra por palabra. A veces ello conduce al niño a reflexionar, pero habitualmente no suele ser suficiente. Con la ayuda del reflejo, nos imaginamos a nosotros mismos dentro de los pensamientos, de las percepciones y de las emociones del niño. Empatizamos y reformulamos. Al mostrar que comprendemos, o que nos esforzamos por comprender, ofrecemos algo más potente que la mera repetición mecánica.

A continuación, tenemos a grandes rasgos varios tipos de reflejo. Advertiremos que todos ellos difieren de repetir como un loro palabra por palabra.

Reflejar la esencia. Reflejar es en gran medida una cuestión de elección. No consiste en repetir literalmente lo que dice el niño, porque lo que buscamos es captar la esencia. Nos preguntamos a nosotros mismos qué palabras es más importante que reflejemos.

Reflejar la conducta. Los niños dicen mucho con su lenguaje corporal. El lenguaje no verbal también puede ser reflejado, ya sea expresándolo con palabras, o bien mediante nuestra postura y nuestros gestos. Pero tenemos que tener cuidado de no transmitir ningún juicio a través de nuestro lenguaje. Si un niño está dando patadas contra la mesa de la cocina durante el desayuno, podemos sentirnos inclinados a reaccionar diciendo: "Llevas dando patadas todo el tiempo. Así no hay forma de comer". Pero decir esto no es reflejar. Antes bien, transmite un mensaje bastante claro: "No quiero patadas mientras estoy desayunando". Una respuesta en espejo, por contraste, se limitaría a reflejar la acción del niño: "Estás dando patadas a la mesa con los pies".

Reflejar resumiendo. Si el niño tiene muchas cosas que decir, es bueno resumir. A veces al niño le desbordan las palabras y nuestro resumen puede brindarles un espacio. Esta forma de reflejo frena el aluvión, y ayuda al niño a contemplar el cuadro general.

Reflejar la cualidad emocional. Tanto la conducta como el lenguaje suelen ofrecer indicaciones respecto de qué emociones están preocupando al niño. Dado que estas emociones forman parte de su experiencia interior, es necesario proceder con cautela. No podemos estar seguros de que nuestra interpretación de la emoción del niño vaya a ser correcta, de modo que debemos dejar un espacio a fin de que el niño revise nuestras palabras mirando dentro de él mismo, para ver si nuestra reflexión encaja o no. Podemos decir: "Es como si algo por dentro de tus pies estuviera enfadado".

Reflejar lo positivo. El reflejo sienta las bases para el cambio, pero el repetir todas las cosas negativas que el niño está haciendo puede inhibir más que estimular. Por consiguiente, si tenemos elección, asegurémonos de reflejar las cosas positivas.

Reflejar un cambio visible. Durante la conversación, pueden producirse diferencias en la expresión facial y en la postura del niño: unos hombros que se caen, un suspiro que se escapa, una sonrisa que aparece. Devolver esta información al niño es una forma de reflejar. Una vez más, debemos evitar manifestar ningún juicio o apreciación. “Ahora tienes mucho mejor aspecto” manifiesta aprecio, pero puede generar resistencia mucho más fácilmente que: “Veo que no tienes el ceño tan fruncido como antes”.

Reflejar un descubrimiento. Es muy hermoso cuando un niño descubre algo nuevo por sí mismo. Un descubrimiento personal puede hacer las veces de un enorme incentivo, especialmente cuando el niño lo oye de nosotros a través de nuestro reflejo. Si el niño introduce algún elemento nuevo, asegúrenos de reflejarlo. Partes de alguna historia que ya había contado, o repeticiones de algo que ya apareció antes, no tienen por qué ser reflejadas por segunda vez.

Utilizar el lenguaje para reflejar

A través del uso de determinadas fórmulas podemos verificar cuidadosamente si lo que suponemos que está pasando por dentro del niño en este preciso momento, se corresponde realmente con la experiencia del niño. Podemos decir:

Parece como si...

A veces, hay algunos niños que...

Parece que hubiera algo por dentro de ti que...

Se me ocurre algo... Estaba pensando si...

Después de hacer una suposición, debemos preguntarnos: “¿Es correcto?”. Hay que llevar cuidado de no imponer nuestro propio modo de ver las cosas. Lo mejor es evitar hacer preguntas cuando estamos reflejando. Las afirmaciones son mucho mejores. Las preguntas requieren respuestas y cambian el curso del pensamiento del niño. Las afirmaciones dejan más espacio para que el niño permanezca en contacto con lo que está contando.

Laura cuenta delante de toda la clase el fin de semana que acaba de pasar con sus abuelos. La profesora advierte que tanto las palabras de Laura como su lenguaje corporal indican lo emocionante que fue el hecho de poder estar todo un fin de semana sin sus padres. La profesora le hace una pregunta: "Laura, ¿lo que estás contando te pareció emocionante?". Laura sólo puede responder con un "sí" o con un "no". Sonaría muy diferente si la profesora hiciera una declaración del tipo: "Laura, ¡qué emocionante parece todo lo que estás contando!".

Con el tiempo, una vez que el niño se acostumbra al reflejo, el escuchar de esta manera generará un vínculo entre nosotros y el niño. El reflejo infunde una sensación de seguridad. No resulta amenazante. El niño percibe que estamos escuchando, y se siente libre de seguir el curso de sus propios pensamientos y sentimientos.

En una guardería; una niña de 2 años, Amber, se está chupando un cordón largo de su blusa. Al final del cordón hay un nudo. La profesora, Carrie, tiene miedo de que la niña se trague el cordón. Parece plausible que si Carrie dijera: "Amber... no muerdas ese cordón... es peligroso... sácatelo de la boca", entonces podría quitarle a la niña el cordón de la boca y decir: "Muy bien, y ahora ya puedes volver a jugar". Carrie se sentiría satisfecha de haber detectado una conducta peligrosa y haber prevenido que Amber pudiera ahogarse con el cordón.

¿Pero cómo viviría todo esto Amber? ¿Nos imaginamos cuál podría ser el efecto de estas palabras? Es posible que Amber pudiera pensar:

- *Se supone que los adultos saben cómo hay que hacer las cosas, y yo no.*
- *Tengo que obedecer y hacer lo que me dicen los demás, porque entonces es cuando me los gano de verdad.*
- *Algo que me gusta hacer, resulta que está mal. No me dejan hacerlo.*
- *Carrie se piensa que soy tonta porque estoy chupando el cordón.*

En realidad, Carrie reaccionó de forma muy diferente:

Carrie: Amber, ¿qué tienes en la boca?

*Carrie se toca su propia boca como si estuviera sintiéndolo ella misma.
Amber se saca el trozo de cordón de la boca y lo mira.*

Carrie: Ah, veo que es un largo trozo de cordón... ¿puedo echarle un vistazo? ¿Qué sensación da ese trozo de cordón?

Amber mira el trozo de cordón junto con Carrie.

Carrie: Se ha puesto mojado... es un trozo de cordón verdaderamente largo... es de tu blusa, ¿verdad?

Amber se lo vuelve a llevar otra vez a la boca.

Carrie: El cordón es de tu blusa... y te gusta tenerlo dentro de la boca.

Amber: Fuera...

Se saca el cordón fuera de la boca.

Carrie: Te lo sacas fuera... fuera de la boca está mejor ¿verdad?

Amber se baja de la silla, mira a los otros niños y se mueve en dirección a ellos para ir a jugar otra vez.

Reflexión:

- *¿Reconocemos que “te gusta tenerlo dentro de la boca” sería lo más importante que hay que reflejar, dado que con ello Amber siente que sus sensaciones reciben un reconocimiento?*
- *¿Vemos la diferencia entre las dos situaciones?*
- *¿Qué clase de influencia pensamos que ejerce la conversación real sobre el desarrollo de Amber?*

Al principio, el reflejo puede parecer poco natural. Los niños pueden reaccionar con incomodidad, protestando con un: “Pero eso es exactamente lo que yo dije”. De suceder esto, expliquemos simplemente cuál es nuestra intención en relación con el reflejo. Expliquemos que queremos ver si lo hemos entendido bien. O pidamos a los niños que nos ayuden con un “experimento sobre la técnica del reflejo”. En ese caso, los niños se mostrarán más que dispuestos a darle una oportunidad.

Los niños pueden aprender a escuchar

No sólo los adultos, sino también los niños pueden aprender a escuchar de esta manera más empática. Los niños pueden desarrollar sus habilidades de escucha de dos formas: mediante “el aprendizaje por modelado” y mediante “la ley del efecto”.

Primero, los niños aprenden a escuchar partiendo de los modelos de su entorno, principalmente de su familia, y más adelante, de su profesor. Los niños de su misma edad también tienen una influencia importante, pero básicamente, la forma en que un adulto escucha a un niño determina cómo va a aprender a escuchar el niño.

¿Hasta qué punto el profesor escucha a medias, mientras se ocupa de otras diez cosas más a la vez? ¿Hasta qué punto el cuidador infantil es capaz de escuchar atentamente? Los adultos que saben escuchar generan niños que saben escuchar.

Otra forma de aprender es a través de la ley del efecto. Los niños aprenden partiendo de la reacción que observan en el otro. Si un niño se esfuerza al máximo por escuchar a su profesor, la reacción de éste determinará si esta acción se repetirá en un futuro. Si el hecho de escuchar jamás se ve recompensado, la conducta se reducirá marcadamente. Si el profesor reacciona únicamente cuando el niño habla muy alto, el niño aprenderá que hablar muy alto es más efectivo que escuchar.

Los niños pueden aprender a reflejarse entre ellos. Con los niños muy pequeños, el reflejo a veces comienza siendo un mero repetir como un loro, en donde los niños repiten frases enteras, palabra por palabra. Con el tiempo y con la práctica, la repetición mecánica se va puliendo, y los niños aprenden a escuchar detenidamente y a reflejar lo que oyen a un nivel más profundo.

La técnica del reflejo requiere una concentración intensa. En razón de ello, el reflejo contribuye a implicar activamente a los niños en sus historias respectivas. El niño que está contando su historia se ve influenciado positivamente por la intensidad de la escucha y por el reflejo que recibe de los otros niños, que le ayudan a clarificar sus propias sensaciones internas.

9

La actitud focusing

Sólo hay una condición esencial para ayudar a un niño a hacer focusing, y es que debemos adoptar la actitud focusing esencial. El aceptar nuestro yo interior nos permite aceptar el yo interior del niño. Asegurémonos de permanecer con nuestra propia sensación sentida cuando invitamos al niño a hacer lo mismo. Mientras hablamos, escuchemos con atención y aceptación, exactamente de la misma forma que debemos escuchar a nuestra propia sensación sentida.

Junto con la aceptación de nuestra propia experiencia interior, existen unos pocos conceptos más que son básicos para la actitud focusing.

Acoger amablemente y confiar en lo que venga

Tenemos que confiar en que los niños tienen su propia sabiduría interior. Nuestro deseo es ayudarles a descubrirla. Cuando sepamos ser amables con todo lo que nos venga por dentro de nosotros, podremos ayudar a los niños a ser amables con todo lo que les venga por dentro de ellos. Les ayudaremos a decirse a sí mismos: "Hola por ahí dentro, simpático".

Mantener la distancia correcta

También tenemos que quedarnos a la distancia correcta. No queremos importunar ni violentar al niño. Pediremos el permiso del niño en cada uno de los pasos del proceso. Dado que confiamos en que el niño tiene un sentido interior de lo que es correcto, podemos confiar en que el focusing está teniendo lugar de todas formas, incluso en el caso de que no obtengamos una reacción visible por parte del niño.

Reducir las palabras al mínimo

En consonancia con la necesidad de mantenernos a una distancia correcta, reduciremos nuestra conversación al mínimo. Cuando tengamos que hablar, utilizaremos un lenguaje neutral que no incluya ningún juicio. Tal vez sintamos curiosidad, pero no ahondaremos en el contenido de lo que el niño está diciendo.

Respetar la privacidad del niño

En el proceso del focusing, estamos facilitando la entrada del niño en un ámbito más profundo, más sensible, al que únicamente él puede acceder. Este es un ámbito que se explora de la mejor forma en el silencio –sólo el niño y su mundo interior. Es especialmente importante respetar la privacidad del niño en ese momento. Dentro de dicho espacio interior, todo niño es particularmente sensible a cualquier cosa que pueda sentir como una presión o como una coerción. No podemos ni tenemos por qué saber exactamente qué es lo que está pasando en el interior del niño.

Puede ser de ayuda que nos preguntemos de vez en cuando si estamos verdaderamente “con” el niño o, mejor aún, un pequeño paso por detrás. No tenemos que saber exactamente dónde está el niño en cada momento, sino

que tenemos que estar calladamente atentos, y respetuosos. Al principio, puede parecer que el proceso del focusing fluye de forma borrosa. Pero con la práctica, nos resultará más fácil y más natural.

Marta le pregunta a una compañera por sus experiencias con la aplicación del focusing en el colegio. La compañera reflexiona durante unos instantes y finalmente no responde más que con un "bien". Pero mientras continúa hablando, le viene a la memoria una experiencia tras otra. Al final de la conversación, dice: "Al principio no sabía qué decir. El focusing se ha convertido en algo tan entretejido con mi propia actitud que ya no lo vivo de ninguna forma en especial. Pero mientras estaba hablando, empecé a pensar en la cantidad de cambios tan sutiles que se han producido en los niños como consecuencia de ello".

Respetar el "no"

Parte de la actitud focusing consiste en reconocer y respetar que el niño puede no querer hacer focusing. No es fácil, con todo nuestro entusiasmo, enfrentarnos con un "no" cuando pensamos que nos mueven los mejores intereses en relación con el niño. Sin embargo, cuando el niño deja claro que no se siente en condiciones de dirigir su atención hacia adentro, lo respetaremos. Ello no significa que el niño jamás vaya a querer hacer focusing con nosotros. Significa que el niño sabe que, en este preciso momento, no quiere hacerlo. Dicha claridad por sí sola merece todo nuestro respeto.

El niño puede decir "no" explícitamente, pero también es posible que se comunique en unos términos más reservados, o que utilice formas no verbales de indicar la presencia de un límite que no quiere que traspasemos. Si la conversación se detiene de repente, o si el niño cambia de tema, ello puede indicar que el focusing no está siendo bien recibido en ese momento. Podemos oír o ver algunas de las siguientes reacciones:

“Mire, un pájaro volando”.

“Oigo el sonido de la ambulancia”.

El niño coge un juguete y se va.

El niño se queda muy callado y sin moverse.

Mientras estamos hablando, el niño empieza a darle patadas a una pelota.

Puede ser útil ofrecer reflejo en estos momentos, dado que entonces hacemos explícito lo que el niño quiere comunicar: “Estábamos justamente hablando de la pelea con tu amigo, de cómo te sientes en relación con eso. Ahora ves ese pájaro volando... tal vez no quieras seguir hablando de la pelea con tu amigo... Me estás mostrando que tal vez no quieres hablar de eso ahora... y me parece muy bien”.

También podemos invitar al niño a escuchar el “no” por dentro: ... “¿Notas que hay alguna parte dentro de ti que quiere decir ‘no’? ¿Qué sensación te transmite?”. Dependiendo de la situación, puede suceder lo siguiente:

El niño se siente alentado a seguir pensando y hablando acerca de la pelea con el amigo.

El “no” parece comprensible y justificable, y la conversación sobre la pelea se da por finalizada.

El niño revisa lo que siente por dentro. Tal vez puede haber algo por dentro de él que le transmita la sensación de que no se puede hablar de ello.

Los niños también pueden decir “no” para protegerse a sí mismos. Puede que no quieran revivir una experiencia dolorosa. El “no” que aparece por dentro puede indicar que algo no está en condiciones o no le parece bien, aunque el niño no sepa por qué.

Anna es una chica retraída de quince años. Es propensa a ser víctima del acoso escolar, pero no se defiende ni pide ayuda cuando lo necesita. La orientadora escolar, Gonda, sugiere que la chica asista a un taller de habilidades sociales.

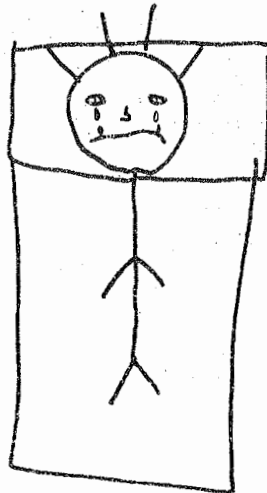
Anna: Deje de insistir en eso. No pienso ir a ese taller de ninguna manera...

Gonda: Hay algo dentro de ti que dice "no"... "No" a la idea de ir a ver a nadie para pedir ayuda... Y "no" a participar en ese taller...

Anna: Es exactamente igual que cuando estaba en primaria. Cada vez que explicaba que me estaban acosando, la profesora me echaba una bronca exactamente igual de desagradable que el niño que se estaba metiendo conmigo.

Gonda: Exactamente igual que cuando estabas en primaria... también te echaban una bronca... algo dentro de ti da por supuesto que te va a volver a pasar otra vez lo mismo.

Estas palabras marcan un momento decisivo dentro de la conversación. Una antigua situación ha sido escuchada, y la presión en torno a la cuestión se ve reducida. Poco después, Anna se muestra de acuerdo en hacer el taller.



**"Me siento tan triste aquí
sola en la cama"**

Reflexión:

Gonda reflejó lo que suponía que estaba pasando por dentro de Anna. Algo dentro de Anna estaba protegiéndola de volver a tener otra experiencia dolorosa. Pero una vez que el miedo de que la pusieran en evidencia hubo sido escuchado, Anna sintió que podía hacer algo en relación con el problema.

Cosas que es preferible no decir o no hacer

El focusing es una técnica muy libre y abierta, pero existen algunas conductas que son contrarias a la actitud focusing básica. Nuestra aplicación del focusing probablemente nos dará mejores resultados si seguimos las siguientes precauciones:

- Evitar ofrecer ningún consejo, interpretación o juicio. Ello significa que no debemos condenar *ni tampoco* elogiar al niño durante el focusing.
- Evitar el saber más o mejor, ni tan siquiera por el bien de la otra persona.
- Tener cuidado con consolar. Recordemos que el consolar también puede obstaculizar la propia capacidad que tiene el niño de resolver los problemas.
- No dejar que un niño quede en evidencia; jamás le avergoncemos en presencia de los demás.
- No pedir más detalles respecto de una situación.
- No preguntar “por qué”.
- No añadir nada más a lo que el propio niño ya haya dicho.
- Evitar las palabras que sugieran alguna acción. Por ejemplo, en lugar de decir: “Trata de encontrar una palabra o una imagen”, podemos decir: “Deja que te venga alguna palabra o alguna imagen”.
- Evitar las palabras “intenta”, “puede que”, “sólo por un momento”, “piensa”.
- No responder con un “sí, pero”. “Sí, pero” viene a ser lo mismo que “no”.
- Evitar las palabras “siempre” y “nunca”.
- Evitar las prisas.
- No planificar nuestras respuestas por anticipado. Esperemos hasta que la respuesta nos venga de dentro.
- Finalmente, cuidemos de cambiar los pronombres que utilizamos. Cuando reflejamos a otra persona, el “yo” se convierte en “tú”.

¡Qué desalentador debe ser para los niños que los adultos sean siempre los que más saben! Los adultos suelen sentirse inclinados a llevar la dirección de la conversación, a ofrecer consejo. ¿Qué sucede entonces por dentro del

niño? Si el niño recibe el mensaje de que el adulto es quien en última instancia lo decide todo, ¿qué sentido tiene que el niño lo considere por su cuenta? Si el niño internaliza este mensaje, que los adultos lo saben mejor que nadie, se perderá una gran parte de su conocimiento interior.

Límites respecto del tiempo y la seguridad

Obviamente, los profesores tienen que controlar la conducta y hacer cumplir las normas. El profesor tiene que decidir lo que los niños deben o no deben hacer. Tenemos que ser firmes a la hora de poner unos límites en relación con el tiempo y con la seguridad. Advirtamos que tenemos que distinguir entre tolerar los sentimientos y tolerar ciertas conductas; aceptamos las emociones, pero también mantenemos los límites.

Influye enormemente si, en determinadas situaciones, nosotros y el niño decidimos juntos un plan de acción, ya sea en clase o en casa.

Aceptación

¿Qué entendemos por aceptación? Como ya hemos visto, no es lo mismo que aceptar la conducta. Podemos aceptar los deseos y las apetencias de un niño sin necesidad de aceptar su conducta.

Con frecuencia, la “aceptación” suele verse como algo pasivo, como un no hacer nada en relación con un niño difícil o una situación difícil. Pero el tomarse el tiempo necesario para estar con el niño, y permitirles tener su libertad interior, supone una decisión activa que no tendría lugar por sí sola.

Se piensa que si aceptamos a un niño, no hace falta que lo demostremos. Sin embargo, no basta que un profesor sienta que acepta a un niño problemático dentro de su clase. Si bien la aceptación empieza por dentro, sólo funciona de hecho si es visible desde fuera, por parte del niño. El niño decide, a través de la conducta y del lenguaje del profesor, si hay o no una verdadera aceptación.

La aceptación empieza por *estar ahí*. Esto también puede sonar pasivo, pero *estar ahí* es de hecho algo excepcional y puede tener una gran importancia. Al decir *estar ahí* entendemos que, al tiempo que estamos presentes, los niños pueden seguir con lo que están haciendo, con la certeza de saber que alguien les está observando atentamente. No interferimos en el proceso, pero sí prestamos atención.

Un profesor había intentado todo lo posible por solucionar las discusiones entre los niños. Ahora, a través del focusing se da cuenta de que basta con que esté presente. No tiene que venir corriendo con las soluciones. Los niños de su clase desarrollan sus propias estrategias para resolver las discusiones. Lo único que el profesor tiene que hacer es verbalizar lo que observa, y no hablar de nada más.

Atreverse a no hablar

Atreverse a no hablar forma parte de la aceptación. El permitir largas pausas dice mucho respecto de la confianza en la comunicación. Viene a decir que confiamos en el que el niño llegará a sus propias soluciones.

Jane, la hija de Donald, tiene casi cuatro años de edad. Jane está decidida a comerse dos bollitos. Jane quiere tener dos bollitos en las manos y los quiere ya. No duda en quitar de en medio todo lo que le impida lograr su propósito.

Los padres de Jane se miran entre sí: ¿Cómo vamos a solucionar esto? Si cedemos, la niña aprenderá que el montar un numerito puede darle resultado. Pero también es conmovedor ver lo mucho que la niña quiere esos bollitos. (¡Donald y su mujer quieren tanto a la niña que querían dárselo todo!)

No obstante, se mantienen firmes y aguantan el tirón: "Sabemos que de verdad quieres dos bollitos, pero con uno tienes bastante. Tu barriguita sí quiere dos bollitos, porque saben tan ricos, pero aun así sólo vamos a darte uno".

Llegados a este punto, en lugar de decir nada más, los padres de Jane hacen una pausa y le dejan a la niña un espacio para asimilar la situación. Entonces Jane reacciona: “¡Ya sé! Si parto el bollito en dos, entonces también tendré dos”.

La niña sonríe abiertamente ante su inteligente solución y a continuación disfruta de “sus dos bollitos”.

Reflexión:

La niña encuentra la solución sin la ayuda de los padres. Ello le da más confianza y aumenta su capacidad de solución de problemas. ¿Habríamos sido capaces nosotros de llegar a esa misma solución por nosotros mismos?

La comunicación a través del silencio respetuoso permite que todos puedan reflexionar. Si podemos incluir algún momento de silencio en nuestra relación con los niños, éstos buscarán ideas y respuestas dentro de ellos mismos. Cuando estamos siempre hablando, existe la posibilidad de que el niño no se sienta aceptado y de que la comunicación se desvanezca.

Una vez que escuchemos lo que dicen los niños –recibiendo sus palabras sin hacer juicios o interpretaciones– éstos adoptarán rápidamente una actitud independiente. Al saber que sus propios pensamientos y percepciones son escuchados y valorados, los niños dan un paso más en dirección a la autonomía. Aceptan los límites, pero a la larga los límites vendrán principalmente de dentro y no porque otra persona lo diga así.

Practiquemos lo siguiente durante los próximos días: Cuando los niños vengan a nosotros con algún problema, no les ofrezcamos ninguna solución. Adoptemos una actitud atenta y neutral. Dejemos que los niños busquen sus propias opciones y soluciones por sí mismos. Limitémonos a estar con ellos, reflejando el problema. Nos veremos gratamente sorprendidos por los resultados.

Presencia

Otra forma de *estar ahí* es tener *presencia*. Esto es, cuando escuchamos al niño, estamos presentes con todo nuestro ser. Dejamos a un lado por un momento los pensamientos respecto de lo que tenemos que hacer. Nos concentramos plenamente en aquello con lo que quiere estar el niño.

Si sencillamente no podemos estar presentes porque tenemos que hablar con alguna otra persona, poner las notas, etc., entonces concertemos un tiempo para más tarde, en el que podamos concederle al niño una atención ininterrumpida. Al establecer un acuerdo bien claro respecto de cuándo tendremos tiempo para estar con el niño, evitaremos los contactos superficiales. Los niños pueden seguir su camino y cuidar de ellos mismos, especialmente si saben que más tarde contarán con nuestra atención. Simplemente asegurémonos de que verdaderamente tendrán nuestra total atención durante esos momentos especiales.

Estar presentes implica una forma de neutralidad por nuestra parte. Dejamos que cada niño sea el experto en relación con su propia vida. La neutralidad evita los peligros de juzgar, desaprobar o “saber mejor que nadie”. Implica dejar a un lado por el momento nuestras propias necesidades y nuestros propios deseos, y crear un espacio neutral en el que el niño se pueda desarrollar.

La presencia también requiere empatía, lo cual significa que mientras seguimos el relato del niño, nos imaginamos qué está pasando en su vida, percatándonos de nuestra propia sensación sentida en relación con lo que estamos escuchando.

10

Los símbolos de los niños

La simbolización es el equivalente en el niño de encontrar un asidero con el que poder sujetar su sensación sentida. Le permite mantener una conexión. Mientras el niño simboliza, la sensación sentida se vuelve más clara, y el niño ajusta sus símbolos para que se correspondan con lo que está sucediendo por dentro.

Dibujar, pintar, trabajar con arcilla o incluso el movimiento, pueden todos ellos servir como medios para dar expresión a la sensación sentida. A veces vienen palabras, pero no siempre son necesarias. El cambio puede tener lugar aunque no haya palabras para describirlo. Cuando vemos que un niño está en contacto con una sensación sentida, invitémosle a dibujar algo partiendo de la misma. Esta es la forma más fácil de simbolización. Preguntémosle qué colores se corresponden mejor con dicha sensación, qué tipo de movimientos quiere hacer su mano sobre el papel. Cuando existen muchas sensaciones diferentes, el dibujo le permite al niño poder verlas todas en el papel y con ello ganar una cierta perspectiva.

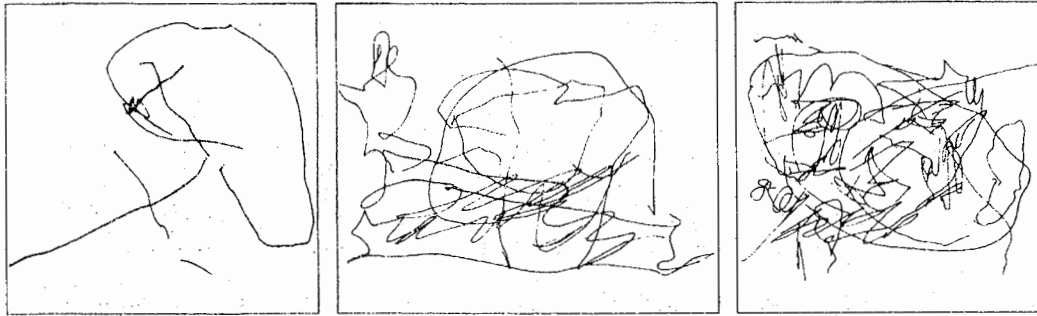
En un camping en Hungría, una madre está muy atareada con su hijo sordo de dos años. Su otro hijo, Marc, está constantemente enfadado. En este momento está teniendo una rabieta, totalmente desahogado, y su madre ya no sabe qué hacer. Le pide ayuda a Marta. Marta se sienta en una mesa al aire libre, cerca de Marc.

Marta: Vaya, estás enfadado... ¿Dónde está toda esa rabia por dentro?... ¿Aquí? (Señala la barriga del niño) ¿Aquí? (Señala el pecho)

del niño) (Ofreciéndole bolígrafo y papel) Deja simplemente que la mano ponga toda esa rabia en el papel.

Marc dibuja unas pocas líneas redondeadas y diagonales.

Marta: ¿Queda todavía más rabia que quiera salir y plasmarse en el papel?



Marc empieza a hacer otro dibujo. En la segunda hoja de papel su mano se atreve a expresar más. El niño deja la segunda hoja a un lado y coge una tercera hoja de papel. La cara se le ha puesto roja y está dibujando con una concentración extrema. Este tercer dibujo es todavía más grande y más complejo que los anteriores. Marc tiene bien agarrado el bolígrafo y aprieta con fuerza. Después se detiene y deja escapar un suspiro de alivio.

Reflexión:

- *A través de estos tres dibujos, Marc simboliza su rabia. Ello le permite tranquilizarse. Es sorprendente que utilice tres hojas diferentes de papel. La mayoría de los niños continúan dibujando en la misma hoja de papel. ¿Podemos seguir la evolución del proceso en cada uno de los dibujos?*
- *Marta le muestra a la madre que su hijo puede expresar su rabia de una forma que le ayuda a sentirse comprendido. Su hermano sordo recibe muchísima atención de la familia. Posiblemente, si Marc se siente escuchado, puede que no necesite insistir tanto en su conducta rebelde.*
- *Marta no interpreta los dibujos. No existen símbolos fijos, tales como que la copa de un árbol representa el pensamiento, o las raíces representan la voluntad. Los dibujos representan una experien-*

cia mucho más sutil de lo que las palabras pueden expresar, y únicamente pueden ser interpretados por el propio niño.

Ocasionalmente, el niño puede resistirse a los instrumentos creativos que le ofrecemos. Ello puede deberse a que le preocupa no hacerlo bien. Si este es el caso, procederemos a tranquilizarle respecto de que sea lo que fuere que pueda crear, no tiene por qué ser alegre ni bonito. Podemos incluso dedicar un momento a escuchar a la parte dentro del niño que se siente presionada a “hacerlo bien”. Adoptar este pequeño paso puede liberar al niño de la sensación en cuestión.

Los símbolos funcionan cuando se corresponden con exactitud con la sensación experimentada por el niño. Entonces liberan al niño por dentro, dejándole más espacio para crecer y desarrollarse. Cuando hacemos focusing con un niño, notaremos que a menudo lo que suele aparecer es muy diferente de lo que nos esperábamos.

Los símbolos surgen bajo diferentes formas:

Dibujar	Pintar
Manualidades	Contar la historia interior en voz alta
Escribir	Jugar o representar
Figuras de arcilla	Movimiento y sonido

Dibujar

También fuera del contexto del focusing, los dibujos (además de otros medios creativos) se utilizan con frecuencia para ayudar a los niños a procesar sus vivencias emocionales. El Museo Judío de Praga tiene en su haber una reveladora colección de dibujos realizados por niños bosnios, expresando el trauma de la guerra. La expresión artística puede ser extremadamente valiosa para ayudar a los niños a comunicar algunas de sus experiencias, para que el trauma no se apodere del interior, ahogando todo lo demás.

Focusing con niños marta stapert – eric verliefde

Dibujar es una forma sencilla y potente de ayudar a los niños a entrar en contacto con la sensación sentida. Mientras dibujan, pueden sentir que algo cobra forma por dentro de ellos, y también pueden sentir cuando comienza a vislumbrarse una nueva dirección. Jamás tienen por qué hablar necesariamente de lo que sucedió, o explicitar el contenido de sus experiencias difíciles. De hecho, puede tener lugar un proceso muy completo y curativo sin necesidad de que los niños tengan que comunicar el significado de lo que están sondeando.

Simon: A veces puedo estar sentado simplemente durante una hora.

Marta: Sentado simplemente durante una hora... sin hacer ningún movimiento.

Simon: Sentado simplemente como estoy ahora.

Marta: Sentado simplemente y esperando... ¿y qué sensación te transmite eso?

Simon: Una sensación agradable... estoy sentado tan tranquilamente...

Simon adopta una expresión soñadora.

Marta: Como si estuvieras soñando...

Simon: Sí...

Marta: Y esa sensación... ¿a qué se parece?... por ejemplo, ¿se parece al algodón?

Simon: No... es más como si fueran nubes.

Marta: ¿Y esas nubes son de algún color?

Simon: Amarillo.

Marta: ¿Puedes dibujarlo, el estar sentado simplemente y esperando?...

Simon dibuja con mucho interés; después se queda mirando hacia arriba durante un rato.

Simon: ¿Sabe lo que he hecho? Hay un perro, que se puede ver en las nubes... las orejas, el rabo, la cabeza... (*Simon continúa dibujando*) Hay más cosas... también hay otro perro... y más nubes.

Marta: Más nubes todavía, otro perro...

Simon: Así... (*Simon continúa dibujando*)

Marta: Todo eso aparece en las nubes...

Simon: Estos son... ¿lo ve?

Marta: ¿Tiene algo que quiera decir?

Simon: Es un perro, un gato y un ratón.

Marta: Es un perro, un gato y un ratón... y se pueden ver en tus nubes...

Simon: Sí, el perro va primero... el perro caza al gato... y el gato va detrás del ratón.

Marta: Ah, ya lo veo, así es como funcionan las nubes por dentro de ti...

Simon: Vaya...

Marta: El ratón... y eso es lo que las nubes hacen por dentro. Quieren cazarse unas a otras.

Simon: El perro persigue al gato... el gato persigue al ratón...

Marta: Al igual que hay algo que no deja de perseguirte por dentro...

Simon gesticula, trazando un círculo con la mano derecha.

Simon: Y así una vez y otra vez y otra vez.

Marta hace el mismo movimiento con su mano.

Marta: ¿Puedes poner eso también en el papel?

Simon dibuja los movimientos circulares.

Marta: Por dentro de ti todo corre detrás de otra cosa... Así es como funciona... Y así una vez y otra vez y otra vez.

Simon dibuja, enormemente concentrado.

Marta: ¿Y se persiguen unos a otros siempre de la misma forma o... también se persiguen al revés?

Simon: Espere un momento... (*Simon se detiene un momento, se pone a escribir y después lee en voz alta*) ¡Guau guau! ¡Miau! li...

Marta: ¿Qué clase de "ii" es?

Simon: (*Haciendo una especie de "ii" angustiado*) liiiii... Es un "ii" asustado. El gato tiene miedo del perro y el ratón tiene miedo del gato.

Marta: Eso es también lo que pasa con la sensación de miedo por dentro. Se persiguen unos a otros... una cosa asustada persigue a otra cosa asustada...

Simon: Mire, el perro quiere morder al gato... y el gato quiere comerse al ratón.

Marta: El perro quiere morder al gato... y el gato quiere comerse al ratón... y todo eso aparece en tus nubes...

Simon: Sí... todo.

Reflexión:

- *Más adelante, Marta se entera por la madre de Simon de que un perro se abalanzó sobre él cuando era muy pequeño. Desde entonces, Simon evita a los perros. Le da miedo particularmente el perro grande de su vecino. Para gran sorpresa de la madre, después de la terapia, Simon fue directamente a ver al perro del vecino. Empezó a jugar con él e incluso lo cogió del cuello. Simon no mencionó nada de esto a Marta, pero su madre se dio cuenta del cambio y se lo comunicó.*
- *¿Vemos lo “ilógicamente” que se desarrolla la historia interior de Simon? Habla de forma casi incoherente de nubes, un perro, un gato y un ratón. ¿De dónde sale todo eso? En ningún momento se analiza el miedo a los animales. La sensación sentida asociada a las nubes de Simon tiene mucho significado para él, y paso a paso, este significado va siendo simbolizado. Después de ello, es posible entender la lógica del proceso.*

Marta viene utilizando el dibujo y la pintura con niños de diversos continentes. Advierte que los niños de todas las edades y nacionalidades acogen de buen grado la oportunidad de dibujar algo que venga de dentro de ellos, y que esta técnica se puede utilizar para abordar una amplia gama de cuestiones.

Greta, una profesora de Holanda que ha enseñado a hacer focusing a los chicos de diez años de su clase, advierte que una mañana Peter está inusualmente callado y retraído. Le está costando mucho concentrarse en su trabajo.

Greta: Peter, estás muy callado esta mañana. Todavía no has empezado a hacer las tareas.

Peter: A mi vecino lo van a enterrar hoy. Era mi amigo. Nos íbamos a pescar y me enseñó a coger peces. Pero se ha muerto de repente.

Peter rompe a llorar.

Greta: ¿Dónde sientes por dentro de ti todo eso, relacionado con la muerte de tu vecino?

Peter se señala el estómago y se encoge un poco.

Greta: Lo sientes en el estómago y te encoges. ¿Puedes preguntarle a esa sensación por dentro de ti cómo quiere que la dibujen o que la coloreen? ¿Y a continuación dibujarás lo que te salga de dentro?

Con un rotulador negro, Peter se pone a dibujar en su cuaderno de dibujos de focusing. La profesora dirige nuevamente su atención hacia el resto del grupo. Mientras tanto, Peter dibuja su casa y la de sus vecinos. También dibuja una caña de pescar con un pez, y un ataúd. Las lágrimas van remitiendo y a ello le sigue un profundo suspiro. Una sonrisa se abre paso por entre las lágrimas. Un poco más tarde, empieza a hacer el trabajo del colegio. El resto de la mañana trabaja de forma regular. Durante el descanso de la comida, Greta aprovecha la oportunidad de hablar con él acerca del dibujo.

Greta: ¿Tiene algo que decir tu dibujo?

Ahora, Peter habla con calma de la muerte y el entierro de su vecino. Explica que su dibujo expresa lo mucho que lo echa de menos. Greta le pregunta a Peter qué siente por dentro ahora que ha dibujado todo eso. Peter dice que vuelve a sentir más espacio dentro del estómago. Greta le pregunta si este "espacio" tiene también algún color en particular, y si quiere dibujarlo en el papel.

Peter elige un rotulador rojo y después mueve la mano haciendo círculos por toda la hoja. Con este procedimiento, Peter refuerza la sensación de tener "más espacio" por dentro.

Reflexión:

- *¿Vemos el cambio que simboliza Peter a través del segundo dibujo? La sensación de opresión ha desaparecido y el niño puede volver a respirar.*
- *Es bueno tener una breve conversación con el niño después de una sesión de focusing. Si no podemos hablar con él inmediatamente, tampoco pasa nada. Sabemos que el niño seguirá procesando la experiencia por sí solo.*

Recordémosles a los niños que pueden dibujar indistintamente tanto las sensaciones agradables como las desagradables. Las sensaciones agradables también se ven fortalecidas por el hecho de prestarles atención. Los niños pueden prolongar estas sensaciones por más tiempo. Las sensaciones desagradables se ven primeramente reforzadas por el hecho de prestarles atención, pero después disminuyen y finalmente desaparecen. El niño se siente mejor, más espacioso o más ligero por dentro.

Es útil que cada niño tenga su propio cuaderno de dibujos de focusing en la clase. Este cuaderno es algo muy personal y el profesor se asegura de que siga siéndolo. Este cuaderno de dibujos se guarda dentro del aula hasta el final del curso académico.

Pintar

Lo bueno que tiene la pintura es que invita a que salgan cada vez más cosas. Los niños pueden expresarse mezclando y untando colores y líneas como los pintores modernos. Los párvulos pueden utilizar la pintura con los dedos como en el ejemplo de la derecha. Al igual que sucede con cualquier otro medio artístico, la pintura no tiene por qué utilizarse para plasmar escenas realistas.



En una clase con niños de cuatro y cinco años en la Fundación Greyston de Yonkers (Nueva York), Gayle ayuda a un grupo de catorce niños a despejar un espacio. Después, junto con sus dos ayudantes, Gayle coloca dos grandes hojas de papel en el suelo.

Gayle sugiere que los niños echen un vistazo por dentro de ellos mismos. “¿Cuál es el color que os transmite más seguridad?”, pregunta.

La profesora invita a los niños a pintar utilizando su color de la seguridad. Los niños aplican la pintura con los dedos. Al principio, pintan en espacios pequeños muy cerca de ellos mismos. Al cabo de un rato, sus movimientos se vuelven más expansivos y los colores se dispersan y se mezclan entre sí.

A continuación, Gayle pregunta: "¿Sentís algún enfado o algún miedo por dentro? ¿De qué color es?"

Todos los niños escogen colores diferentes. Mueven las manos con rapidez y los colores son muy intensos. Los niños están profundamente concentrados. Cuando acaban, siguen el ejemplo de los ayudantes de Gayle y dicen en voz alta: "Este es el color del enfado... Este es el color del miedo..."

Después de lavarse las manos, todos se sientan en círculo. Gayle dice: "Cerrad los ojos... sentid los pies en contacto con el suelo... ¿cómo os sentís por dentro ahora?". A una sola voz, los niños gritan: "¡Contentos!". Gayle confirma esta sensación colectiva dirigiendo al grupo en una conocida canción:

"Con las manos arriba, Dame tu corazón. Levanta las manos. Dame tu amor, Todo tu amoor".

Como dice la canción, los niños levantan las manos por encima de sus cabezas y después se llevan las manos al corazón. Se balancean hacia los lados, repitiendo la canción varias veces.

Reflexión:

Advirtamos que primero se establece una sensación de seguridad. Sólo después de que se sientan seguros, los niños son invitados a entrar en contacto con sus emociones más oscuras. Muchos de los niños de la Fundación Greyston proceden de hogares conflictivos. Si se les hubiera sugerido que comenzaran por sondear sus emociones más difíciles, podrían haberse sentido desbordados. En lugar de ello, la atmósfera general se caracteriza por una sensación de bienestar y de seguridad, incluso cuando los niños exploran la rabia o el miedo.

Para los adolescentes en particular, la pintura abstracta puede ser muy liberadora. Les proporciona una forma de proteger la privacidad, y puede parecer una actividad más adulta que hacer dibujos. La actividad puede proseguir hasta expresarlo todo, y el joven se ve liberado momentáneamente de todo lo que se interponía en su camino. Al mismo tiempo –y para algunos jóvenes ello supone un verdadero alivio– no tiene por qué aparecer en absoluto ninguna emoción. El joven puede, con todo, pintar o dibujar. Y, dado que pintar y dibujar son actividades cinéticas, ayudan a soltar el cuerpo, y junto con el cuerpo, los sentimientos estancados se liberan igualmente.

La persona también puede abstenerse de pintar. Un lienzo en blanco constituye una expresión perfectamente satisfactoria de que no hay nada que quiera salir a la luz en este preciso momento.

Joachim es un niño de trece años de edad, con TDAH. Sus padres se han divorciado y ello le hace sentir que todo su mundo se ha venido abajo.

El niño pinta con varios colores, dejando que fluyan y se entremezclen entre sí. Después, coge el pincel más grande y, con pinceladas cuidadosas, cubre todo el papel de pintura negra. Su terapeuta se sobresalta por lo oscura que resulta la imagen. Se siente tentado de decir algo como, por ejemplo: “Seguro que no puede ser tan malo. Al fin y al cabo, todavía puedes jugar al fútbol y también al tenis, ¿no?”. Pero el terapeuta sabe que ello supondría violentar la realidad del niño. En lugar de ello, permanece cerca del proceso que se despliega en Joachim, reflejando: “Todo está cubierto de negro”.

Joachim deja de pintar por un momento y se pone a dar patadas a una pelota en una esquina de la habitación. Después vuelve, pinta una delgada línea amarilla y a continuación vuelve a pintar toda la superficie negra con un rojo muy vivo. Es como si algo nuevo tuviera la posibilidad de expresarse. El niño mira su pintura y dice en un tono de voz inusualmente suave: “Ya está. ¿Podemos jugar al ajedrez?”.

Reflexión:

En la secuencia anterior, lo único que hace el terapeuta es reflejar a Joachim. Parece que cuanto menos intervengamos en nuestra condición de acompañantes de focusing, más cosas pueden suceder en el niño.

Trabajar con arcilla

Cuando tenemos una conversación seria con un niño, ¿quién de los dos es el que habla más? ¿La conversación incomoda al niño? ¿Nos lleva la contraria? ¿Y si la próxima vez nos limitamos a ofrecerle un trozo de arcilla y le pedimos que haga con ella lo que sus manos quieran hacer? ¿Y si le invitamos a utilizar la arcilla para expresar lo que está sintiendo por dentro?

Eddie tiene doce años. Todas las semanas se reúne con una profesora de recuperación para trabajar su agresividad. Todas las semanas, la profesora le pregunta: "¿Puedes ver cómo te sientes por dentro hoy?". Y le ofrece un trozo de arcilla. Las manos de Eddie se ponen manos a la obra, modelando formas que expresan lo que siente por dentro. Le pide a su profesora que no le diga a nadie lo que ha modelado. Después de cada sesión, vuelve a pegar la arcilla en una bola redonda grande.

Cierto día, Eddie modela varias serpientes. Le pide a su profesora que haga ella algo también. Dice que no importa qué. La profesora empieza modelando una forma que a Eddie le parece que es un bebé. "Las serpientes vienen a comerse al bebé, y entonces todo se vuelve mierda", dice. El niño hace docenas de bolitas de mierda. La profesora hace más y más bebés. Eddie se pone muy emocionado cuando las serpientes se comen a los bebés y todo se vuelve mierda. Su profesora le pregunta qué siente por dentro cuando las serpientes se comen al bebé. Resollando, Eddie contesta: "Duele mucho, mucho". La profesora refleja lo mal que se siente el bebé, lo peligroso que es cuando vienen las serpientes y se lo comen, y después todo se vuelve mierda. Repite esto utilizando muchas palabras y tonos de voz diferentes.

Después de varias sesiones dedicadas a este tema, el bebé se hace con una cuna y las serpientes protegen al bebé.

Lentamente, la conducta de Eddie va cambiando.

Reflexión:

Notemos que la arcilla invita a la creatividad. Para Eddie, como para muchos otros niños, el hecho de expresar la sensación sentida favorece su capacidad de afrontarla, de dejarla que cambie, y finalmente de cambiar su conducta.

Utilizar las manualidades para crear un espacio seguro

Una forma de utilizar las manualidades en el focusing es para crear un espacio seguro. Empezamos reuniendo un sugerente montón de cajas de zapatos, hueveras, cartulinas de colores, cintas y plumas, así como tijeras y pegamento. Después, invitamos a un grupo de niños a hacer un espacio seguro, donde puedan dejar sus preocupaciones y sus problemas. Mientras trabajan, invitémosles a comprobar por dentro si sus construcciones están bien como están, o si hay que añadir algo más. Nos sorprenderá lo que los niños son capaces de crear: castillos, cohetes espaciales, montañas. La energía y la atención de los niños durante este proceso serán muy diferentes de las que despliegan mientras realizan los trabajos manuales habituales. Su concentración será más profunda e incluirá un elemento de implicación emocional.

Con la ayuda de sus padres, Christine utiliza el focusing para hacer un castillo en el que guarda todas sus preocupaciones. Para su décimo cumpleaños, sus padres proponen que haga otra construcción de las mismas características con sus amigos. Su madre se ofrece para enseñarles a los amigos a despejar un espacio por dentro. El día de la fiesta de cumpleaños, los niños diseñan y construyen, retocan y decoran. Escriben notas y hacen dibujos, describiendo y representando sus preocupaciones. Lo colocan todo, las notas y los dibujos, dentro de la construcción. Después, hablan de la experiencia que acaban de tener. Hay

una sensación de calma dentro de la habitación, y los niños se muestran amables y atentos unos con otros. En el momento de irse a la cama esa misma noche, Christine reflexiona: "Estoy contenta de que ahora mis amigos también sepan despejar un espacio por dentro".

Reflexión:

El focusing puede ser una experiencia individual o una experiencia compartida con los demás niños.

Contar la historia interior

Cuando hacemos de acompañantes de focusing, estamos obviamente invitando al niño a contarnos su historia interior. Es fácil dar por supuesto que sabemos exactamente lo que el niño siente, y dirigirnos en esos términos. Pero esto es un error. Lo más útil que podemos hacer es dejar que la sensación interna del niño hable por ella misma, y cuente su propia historia.

Esmée, una niña de siete años, se acerca a Marta.

Esmée: Vamos a tener otro niño en casa.

Marta trata de no mostrar su entusiasmo. No dice, por ejemplo: "¡Cuánto me alegro por ti!". En ese caso, Marta estaría hablando por la niña y Marta no sabe si a la niña le gusta o no la idea de que haya otro niño. El reflejo la ayuda a permanecer en contacto con Esmée, y le da a la niña la oportunidad de seguir adelante en su propio proceso.

Marta: Pues sí, vais a tener otro niño, ¿verdad?

Esmée se encoge de hombros.

Esmée: No quiero tener un hermanito.

Aquí también, Marta podría reaccionar partiendo de todo lo que sabe respecto de su experiencia con familias, y convencer a Esmée de que tener

un hermanito va a ser muy divertido. Pero algo en la forma como Esmée dice esto último pone a Marta en alerta. ¿Qué puede querer decir Esmée? Marta refleja las palabras de la niña y hace una pregunta, invitándole a identificar la sensación sentida respecto de la totalidad de la situación.

Marta: No quieres tener un hermanito... ¿Notas que haya algo por dentro de ti que no quiere tener un hermanito?

Haciendo un gesto amplio con la mano, Esmée señala una zona en la parte alta del pecho. Marta mueve la mano de la misma forma. Esmée entiende esto como una invitación a seguir adelante.

Esmée: Los chicos son siempre tan brutos.

La niña tensa los hombros.

Marta: Siempre tan brutos, esos chicos... (Tensando también los hombros).

Esmée: Sí, porque cuando voy al patio del colegio, esos chicos grandotes están jugando al fútbol de una forma tan salvaje que ni siquiera puedo pasar por entre ellos para ir adonde están mis amigos. No me atrevo a pasar entre ellos.

Marta: Tienes miedo de cruzar el patio del colegio cuando los chicos están jugando al fútbol.

Esmée: Pero también puedo hacer esto... (Y ahora pone una cara de "nadie va a meterse conmigo", endereza los hombros y da un par de zancadas) Entonces, antes de que me griten, ya estaré en el otro lado.

Marta: Si cruzas así, entonces no tendrás ningún problema. Lo sientes así cuando enderezas los hombros de esa forma.

Reflexión:

- *¿Cómo reaccionaríamos ante una niña que nos dijera que no quiere tener un hermanito? Nadie podría haber predicho que, por dentro de ella, Esmée relacionara el hecho de tener un hermanito con el juego salvaje de los chicos en el patio del recreo.*
- *El focusing no tiene por qué ir más allá de esto. ¿Vemos que al final Esmée tiene más espacio para acoger la llegada de un hermanito?*

Escribir

La simbolización a través de la escritura no es algo común en los niños pequeños. La mayoría de los niños relacionan el escribir con el trabajo de clase, y prefieren algo más fácil como, por ejemplo, colorear. Pero también hay niños que utilizan el escribir como un asidero para la sensación sentida.

Algunos niños escriben una larga historia. Otros utilizan tan sólo unas pocas palabras. El mantenimiento del contacto con la propia experiencia interior convierte el escrito en una historia focusing, no una historia fantástica. Algunos niños le pondrán a su escrito un título que lo dice todo, como, por ejemplo: "Todas las cosas que está molestando a Patricia". Otros, como el niño que aparece a continuación, escriben algo similar a un poema:

**"Cuando mamá no está, aburriéndome en la plaza,
tomándola con los demás niños,
tropezándome con el profesor y el director,
estoy tan enfadado como un caballo encabritado"**

*als mama er niet is
vervelen op het plein
kinderen pesten
begin alle meesters en juffrouwen op lopen
ben zo boos als een paard.*

Como profesores, nos podemos preguntar cómo debemos abordar los errores de escritura. Lo mejor que podemos hacer es distinguir entre nuestro papel como profesores y nuestro papel como acompañantes de focusing. Tranquilicemos al niño respecto de que, en estos momentos, la ortografía y la gramática no tienen importancia.

Movimiento y sonido

Los niños suelen expresar su energía y descargar la agresividad a través de los deportes. Si bien este alivio de la tensión puede ser útil, los deportes no expresan lo que quiere ser escuchado por dentro. Podemos guiar a los niños para que expresen su experiencia interior con sonidos y movimien-

tos. Podemos preguntarles, cuando tengan alguna sensación difícil, qué movimiento o qué sonido les parece bien hacer.

Laura es profesora en un colegio de educación especial en Hungría. Durante los últimos nueve meses viene practicando el despejar un espacio con un grupo de ocho niños de seis y siete años de edad. En cualquier momento del día, cuando los niños se sienten desbordados, se crea un espacio para hacer focusing. La clase ha pasado de ser una maraña de niños incontrolables a un grupo de niños comedidos, atentos los unos para con los otros y con capacidad de concentración. Durante el momento del focusing, Andrew dibuja unas líneas azules y verdes en su hoja de papel. Después, Laura pregunta si alguno de los dibujos tiene algo que decir. Mientras habla Andrew, su compañero de clase, Peter, escucha atentamente.

Andrew: Todavía estoy muy enfadado, porque esta mañana Peter se metió conmigo cuando estábamos con la otra profesora.

Laura: Estás muy enfadado... Peter se metió contigo... ¿Dónde sientes todas esas burlas?

Andrew: En la cabeza... aquí..., y necesito llorar y quiero estar con mi mamá.

Laura se da cuenta de que el asunto requiere más atención. Les pide a los otros niños que sigan con sus cosas, a fin de que Andrew pueda tener un espacio para su sensación de enfado.

Laura: Lo sientes en la cabeza... necesitas llorar... y quieres irte con tu madre. ¿Puedes preguntar por dentro de ti qué quiere hacer "eso", para poder sacar fuera la parte enfadada?

Andrew cierra los ojos y escucha por dentro.

Andrew: Mi pierna quiere acabar con ello.

Laura: Tu pierna quiere acabar con ello... ¿Puedes preguntarle a tu pierna cómo quiere hacer eso?

Andrew: Dándole un pisotón a algo...

Laura: ¿Ves algo a lo que puedas darle un pisotón?

Andrew coge un tazón de aluminio del cajón. Pisa el tazón, haciendo

sonidos guturales. Laura permanece junto con él, reflejando sus movimientos y sus sensaciones.

Laura: Puedes mirar por dentro, para ver si ha salido fuera toda la rabia.

Andrew necesita coger un segundo tazón de aluminio y le da un pisotón con los dos pies, primero uno y después otro. Peter observa con calma. Vienen otros niños y también observan calmadamente, con interés. Entonces, Andrew sonríe. Mira a su alrededor y pregunta si puede pintar los tazones aplastados.

Peter recoge el segundo tazón y un poco más tarde, los dos niños están uno al lado del otro pintando armoniosamente.

Reflexión:

- *Al mover las piernas, Andrew simboliza lo que su rabia quiere expresar. Su cuerpo sabe cuándo es suficiente. ¿Vemos una vez más que el niño lleva el control del proceso? Andrew fue capaz de solucionar su problema sin la ayuda de su madre ni de Laura. Laura sólo le ofreció algunas opciones entre las que el niño podía elegir.*
- *Peter es un niño que ha recibido mucha atención focusing anteriormente. En este ejemplo, demostró ser capaz de vivenciar el efecto que tuvo su agresividad.*

Jugar

Por último, los niños expresan su ser interior a través del juego. Cuando observamos algún juego que parezca significativo, dejemos calmadamente que siga su curso. Reflejemos en voz alta lo que vemos. Mediante el reflejo, podemos ayudar a los niños a adentrarse más profundamente en aquello que necesita ser expresado.

Una curiosa historia interior tiene lugar en el cuarto de los juguetes con Werner. Cuando Werner acababa de cumplir un año de edad, sus abue-

los asumieron la custodia del niño, dado que la vida con sus padres ya no ofrecía ninguna seguridad. Desde entonces, el niño se ha criado con sus abuelos. Werner, que ahora tiene ocho años, está jugando con un muñeco. Merodea por la habitación llevando agarrado fuertemente al muñeco contra él, como si fuera un ladrón. Habla en voz alta.

Werner: ¡Han robado al niño! ¡Han robado al niño!

Se pone a andar de acá para allá, angustiado.

Marta: Han robado al niño... el niño no puede comprender lo que está pasando.

Werner: No, no puedes hacer eso... (Da un pisotón en el suelo)

Marta: No, no está bien hacerle eso al niño...

Siempre que ve a Marta, el niño repite la misma escena. Cada vez parece más tranquilo. Sus abuelos informan de que también está más tranquilo en casa, y ya no se despierta por las noches a raíz de tener pesadillas.

Reflexión:

¿Vemos que Marta no interpreta? No aclara de qué va el juego. La simbolización sólo tiene que tener sentido para el propio Werner. El solo hecho de expresar la sensación sentida y de que ésta sea escuchada, hace que disminuya.

11

Introducir el focusing en diferentes encuadres

A lo largo del mundo, en los colegios, en las casas, y en toda una variedad de instituciones sociales, los niños están haciendo focusing. El focusing tiene lugar de muchas formas diferentes, dentro de muchos contextos diferentes. Este capítulo pretende darnos una idea de dicha variedad y mostrar cómo se puede introducir el focusing dentro de estos diferentes encuadres.

¿Quién hace focusing con niños? Los familiares, por supuesto. (Véase el capítulo 12, *Especialmente para los padres*). En las guarderías infantiles, los maestros y los ayudantes lo utilizan. En los colegios, los profesores de la clase, los profesores de recuperación, los orientadores psicopedagógicos, los terapeutas verbales, y los directores lo aplican. En las organizaciones de bienestar infantil, los responsables de grupo y los trabajadores sociales lo utilizan. En los contextos sanitarios, a los pediatras, las enfermeras y los fisioterapeutas les sirve de ayuda. Finalmente, el focusing añade un elemento útil a la terapia a través del juego y la terapia a través del arte, a todas las psicoterapias infantiles de hecho.

Los adultos que utilizan las habilidades focusing básicas advierten cambios positivos, ya no sólo en ellos mismos y en los niños, sino también en la totalidad del entorno en el que se practica el focusing. Informan de que supone un alivio el poder comunicarse unos con otros cuando la actitud focusing constituye la base de su trabajo. Dado que el focusing favorece la confianza

y el respeto, es más fácil para todos capear los enfados y resolver los desacuerdos, cuando surgen. Los profesores y demás profesionales pueden aflojar el control dado que, una vez familiarizados con el focusing, a los niños se les da mejor solucionar los problemas –incluso prevenirlos.

En una clase en la que los niños han aprendido a hacer focusing en grupo, un niño se está poniendo muy agitado en relación con un problema que es incapaz de resolver. Uno de sus amigos se acerca al profesor y le dice: “Perdone, pero sería mejor que dejara que Karim dibujara algo en su cuaderno porque se le está poniendo la cara toda roja...” Karim acepta la invitación del profesor y, a través del dibujo en su cuaderno de focusing, acaba tranquilizándose. Karim no es el único en sentir un alivio; también lo sienten los demás niños.

Como sucede en este ejemplo, los niños pueden hacer focusing, ya no sólo con nuestra ayuda, sino también de forma independiente. Muchos niños saben despejar un espacio, o entrar en contacto con una sensación sentida y dibujarla, todo ello por sí solos. Incluso pueden hacerlo en circunstancias difíciles.

¿Cuándo podemos empezar?

Si tenemos la impresión de que necesitamos sumergirnos en un estudio a fondo antes de poder empezar a aplicar este programa, ¡recapacitemos! La primera vez que hacemos focusing, especialmente con niños, el proceso puede ser breve y sencillo; tan sólo es cuestión de hacer tres preguntas:

*¿Te puedo preguntar... dónde los sientes por dentro de tu cuerpo?...
¿Qué sientes en ese lugar por dentro?... ¿Qué es lo que dicha sensación quiere decir?...*

Esta es la forma más breve que puede adoptar una intervención focusing, y es tan sencilla como eficaz. En el siguiente ejemplo, un taller introducto-

rio conduce a obtener resultados inmediatos incluso en un niño con un problema serio.

En un seminario de tres horas de duración que se celebra en Surinam, Marta enseña a catorce orientadores psicopedagógicos a hacer focusing con los niños maltratados físicamente y emocionalmente que están al cuidado de ellos. Marta comienza escuchando a los participantes hablar de la cantidad de trabajo que tienen y del esfuerzo emocional que supone trabajar con niños traumatizados. Con la aprobación de los orientadores, Marta les pide que miren y sientan por dentro de ellos mismos, e inviten a una sensación sentida a cobrar forma.

Después de dirigir su atención hacia adentro, Marta les pregunta en qué parte dentro de sus cuerpos sienten esa pesada carga laboral y la tensión de trabajar con niños traumatizados. Ponen sus manos en sus cuerpos, cada uno en el lugar que en su caso le corresponde... Permanecen en contacto con la sensación a través de su atención... Aparece una palabra o una imagen... Comprueban si se corresponde con la sensación sentida por dentro... Varios de ellos sienten un cambio... Lo acogen y lo saborean... También notan qué es lo que todavía sigue necesitando su atención, aquello a lo que pueden volver más adelante... Lentamente abren los ojos...

Después de cierta vacilación inicial, unos pocos orientadores expresan lo sorprendidos que se sienten por el cambio sentido por dentro.

A continuación, Marta propone un role-play, en el que uno de los orientadores hará de niño y Marta hará de orientadora psicopedagógica que utiliza el focusing. Hortance, una orientadora experimentada, se presta voluntariamente. Quiere hacer de Ronald, un niño de nueve años con una historia de abusos sexuales por parte de dos chicos. Tiene una gran necesidad de chupar. A veces, está completamente fuera de sí, chupándose frenéticamente la camisa, tirando de ella, y poniéndola perdida de saliva.

El role-play tiene lugar en el suelo. Hortance, haciendo el papel de Ronald, retrocede alejándose de Marta.

Marta: Te estás alejando un poco... ¿Puedes echar un vistazo por dentro para ver dónde te gustaría sentarse?

Hortance se acerca un poco y se chupa la camisa.

Marta: Te estás acercando un poco más... ¿te parece que está bien así?

Hortance asiente vagamente con la cabeza y mira a Marta expectante.

Marta: Tu boca está sintiendo la sensación que tienes cuando te chupas la camisa...

Hortance asiente con la cabeza...

Marta: Te voy a dar unos lápices de colores. ¿Podrías dejar que tu mano le diera color a lo que sientes por dentro al hacer eso?

Después de cierta vacilación, Hortance comienza a dibujar. Marta continúa describiendo las acciones. Cada vez van apareciendo más colores, hasta que Hortance deja el lápiz lanzando un suspiro.

Hortance está sorprendida. Refiere que ha tenido una profunda experiencia en la que ganó una mayor comprensión en relación con la realidad interna de Ronald. Al dibujar la sensación sentida, Hortance sintió un cambio por dentro.

Unas pocas semanas más tarde, Hortance le envía a Marta el siguiente e-mail:

Los otros niños excluyen a Ronald porque piensan que su actitud de chupar es algo sucio. También reaccionan negativamente ante su camisa, que lleva constantemente mojada. Decidí trabajar con él utilizando el focusing. Le invité a que describiera la sensación de chupar, y contestó:

Ronald: "Es como tener un pene en la boca, y me gusta tener esa sensación... siento tranquilidad cuando chupo... me tranquiliza..."

Le pregunto qué siente al ver las reacciones de los demás. Dice que le molesta cuando alguien reacciona mal. Comprende que a los demás les

introducir el focusing en diferentes encuadres

dé asco cuando se pone a chupar, pero no puede evitarlo. Si no se mete el dedo en la boca, siente su boca demasiado grande y vacía. A continuación, le digo:

Hortance: "Dibuja simplemente cómo te sientes hoy..."

Ronald dibuja unas figuras amarillas.

Hortance: "¿Qué sientes en la boca cuando te metes el dedo dentro?"

Utilizando el color amarillo, dibuja a los chicos que abusaron de él.

Hortance: "¿Qué sientes en la boca cuando no tienes el dedo dentro?"

Utilizando el color rojo, dibuja una boca gigantesca.

Noté que Ronald estaba empezando a relajarse. Después, apareció una expresión diferente en su cara. Dijo que ya no quería seguir chupándose más, pero que no podía dibujar eso. Ahora Ronald se lleva su dibujo con él constantemente. Si tiene ganas de chuparse, su mano retoca el dibujo. También hace esto mismo en el colegio. Su profesor trató de cambiar su conducta prohibiéndole chuparse. Ronald decía que esto no le había ayudado en absoluto. Acordamos especificar determinadas ocasiones en las que se comprometía a no chuparse. No se chupa cuando está en el colegio, cuando está hablando, o cuando está haciendo algo con las manos. Se atiene a este acuerdo, sobre todo desde que tiene el dibujo. Hasta la fecha, nuestro acuerdo está yendo bastante bien. Los demás niños del grupo también tienen un lugar en el que pueden dibujar. A veces, dibujan por toda la mesa, como si fueran incapaces de parar. Después, sus caras sonrían abiertamente, como si se sintieran liberados. Gracias. Hortance.

Reflexión:

Después de no más de una introducción de tres horas, Hortance puede acompañar a Ronald en una experiencia focusing que salió bien. Ahora que ha descubierto la fuerza del focusing, puede seguir practicando y desarrollando su habilidad.

El focusing en Surinam fue introducido a través de un seminario, pero con frecuencia este proceso es introducido por un miembro del personal que ha aprendido el método en otra parte. Introducir algo nuevo requiere valentía, pero habitualmente el entusiasmo de esta persona es grande, y logra superar el escepticismo inicial.

¿Dónde podemos empezar?

Empezamos allí donde estemos trabajando actualmente. Por ejemplo, una psicóloga infantil da a conocer el focusing a sus pacientes en un hospital infantil. Trabaja con niños enfermos crónicos dentro de un equipo de tratamiento que incluye también a un pediatra, una enfermera y un fisioterapeuta. En el siguiente ejemplo, la psicóloga está trabajando con una niña de trece años cuya capacidad de expresión verbal es limitada. En ausencia de la invitación a hacer un viaje al interior de ella misma, el proceso podría haberse quedado estancado.

Judith trabaja con niños que previsiblemente van a morir muy jóvenes. El énfasis de su trabajo reside en mejorar la calidad de vida de los niños.

Uno de los pacientes de Judith es Wanda. A consecuencia de su enfermedad, Wanda está extremadamente delgada. Sus ojos de un azul claro destacan sobre la palidez de su rostro. Vive con su madre y con su abuela. Su enfermera informa de que la niña jamás expresa lo que siente, ni dice nada acerca de cuáles son sus necesidades o sus deseos. Nunca habla de su enfermedad, ni de cómo le afecta a su vida la fibrosis quística.

El primer objetivo de Judith consiste en crear una buena relación con Wanda. Sus encuentros iniciales son breves y la niña rechaza la invitación a dibujar o hablar. Judith inicia la conversación, muestra interés y hace preguntas, pero advierte que ello no estimula el desarrollo de un contacto real.

Cierto día, invita a Wanda a hacer un "viaje al interior", un viaje en el que su cuerpo será su guía. Primero, Wanda dirige su atención hacia adentro. Judith le pregunta qué siente por dentro y si puede dibujar lo



que siente. Wanda dibuja dos rocas con un arroyo azul fluyendo entre ellas. En mitad del arroyo dibuja un anillo con una piedra reluciente. Judith puede ver en los ojos de Wanda que su atención está vuelta hacia adentro. Además, la niña se detiene, como si sintiera algo. Después se dibuja a ella misma de pie, debajo del anillo brillante. Tiene el pelo de los colores del arco iris y una falda arcoirisada.

Wanda cuenta una historia que se corresponde con el dibujo. Explica que tiene una debilidad en el pecho. Un hada ha perdido el anillo que le da sus poderes mágicos. El anillo fue arrastrado por un río. Aunque el hada encontrara el anillo, éste ya no le sería de nin-

guna utilidad, porque está débil y desprotegida.

La niña cuenta que se decidió a mirar dentro de ella para ver si podía encontrar los poderes mágicos del hada. Entonces fue cuando apareció la niña con el pelo arcoirisado y la falda mágica arcoirisada. La sensación arcoirisada le da fuerza a Wanda. Señala que la debilidad la siente únicamente dentro de su pecho.

Después de las vacaciones de verano, Wanda retoma el tratamiento. Su contacto con la sensación sentida es más intenso, pero sigue utilizando pocas palabras. Sonríe a Judith con una expresión abierta, feliz, y dice que este dibujo es la primera colaboración entre las dos. Ahora, Wanda puede sentirse en contacto con su enfermedad, y también con los poderes que necesita para vivir con la enfermedad.

Reflexión:

Al invitar a Wanda a hacer focusing, Judith deja a un lado la comunicación verbal. No todos los niños tienen palabras para expresar lo que está pasando por dentro de ellos. A través del focusing, Wanda descubre un recurso dentro de ella misma que le permite no seguir estando prisionera de su enfermedad.

Introducir un programa de focusing en el colegio u otras instituciones

Tal vez seamos esa única persona entusiasta que desea ser el catalizador de un programa entero de focusing. Si queremos emprender un programa en un colegio o en cualquier otra institución, sería bueno hablar con alguien que estuviera al cargo y darle alguna información verbal y escrita sobre el focusing. Seamos conscientes de que incluso una mera descripción del focusing puede suscitar unas reacciones altamente personales y a veces desconcertantes en los demás. Algunos adultos tienen miedo de entrar en contacto con sus vivencias corporales. En parte por esta razón, es importante que los dirigentes de la institución aprueben nuestra intención.

Tanto si estamos presentando el focusing a niños o adultos, la participación debe ser estrictamente voluntaria. Dentro del contexto de un colegio, puede haber algunos profesores que decidan optar por distanciarse del programa de focusing y declinar su participación. Con frecuencia, tales personas suelen estar influenciadas por el miedo. Puede que tengan miedo de implicarse demasiado profundamente en las vidas personales de los niños. Con toda la razón, no quieren responsabilizarse de las vidas emocionales de sus estudiantes, además de su rendimiento académico. En la práctica, esta preocupación raramente suele aparecer *después* de que el focusing haya sido dado a conocer.

Existen otras preocupaciones que tendremos que abordar. A algunos profesores les preocupa que el hacer focusing pueda desembocar en una pérdida de disciplina dentro del colegio. Puede que teman verse en la obligación de renunciar a la observancia de unas normas que son necesarias para el orden y la seguridad.

Una focusing trainer de Budapest es también uno de los dos profesores de una clase. Su colega es muy directivo y soluciona los conflictos haciendo uso de la disciplina estricta, e incluso de las amenazas. Durante la mayor parte del curso escolar, el compañero parece absolu-

tamente desinteresado respecto del focusing. Sin embargo, después de nueve meses de dar clases junto con su compañera, el profesor expresa su curiosidad respecto de qué es lo que su compañera hace con los niños. El profesor confiesa que tiene miedo de perder el control de la clase. Esta es la razón de que sea tan estricto. También dice que se da cuenta de que debido a que no confía en los niños, ellos no confían en él.

Debe haber quedado claro a estas alturas, que el focusing jamás requiere que ningún profesor renuncie a nada que sea bueno. Podemos utilizar el focusing dentro de una clase y mantener también el orden y la seguridad. De hecho, podemos añadir el focusing a cualquier otro método de enseñanza, lo que contribuirá a brindar más espacio y más paz, a nosotros y a nuestros alumnos.

El focusing se está utilizado conjuntamente con el entrenamiento en habilidades sociales, talleres para mejorar las habilidades de afrontamiento, etc., y el focusing siempre mejora los resultados y la efectividad de las restantes habilidades. El focusing tiene más que ver con el *cómo* que con el *qué*. Cuando el psicólogo del colegio se informa de estos resultados, manifiesta su deseo de añadir el focusing a su repertorio de estrategias psicopedagógicas.

Por supuesto, los profesores y demás profesionales tienen que tener la libertad de poder elegir si van a participar o no en un programa de focusing. Dicho esto, puede ser perjudicial para los niños pasar de hacer focusing un año a no hacer focusing al año siguiente. En contextos escolares, existen algunas formas de evitar esto.

Un chico, que se muestra muy alterado en clase, señala: "El año pasado me dejaban dibujar lo que sentía cuando estaba muy enfadado, y eso me ayudaba".

La profesora contesta: "Si lo sabes hacer, puedes hacerlo ahora mismo". La profesora le brinda al niño un espacio para dibujar lo que siente por dentro.

Otra profesora, que todavía no conoce el focusing, encuentra una solución diferente. Le pregunta a un profesor de la clase de al lado de la suya, si un chico que está teniendo problemas se puede sumar a su grupo para trabajar la estrategia de “despejar un espacio”.

Otra queja que se escucha con frecuencia es la de que sencillamente no hay tiempo material para otro programa especial más de las características del focusing. La jornada escolar ya está cerrada, e incluso un encuentro semanal de unos 45 minutos de duración puede parecer excesivo. Sorprendentemente, el uso de la actitud focusing básica no requiere ningún tiempo adicional. Muchas de las intervenciones focusing requieren tan sólo unos pocos minutos. En una conversación de tú a tú, hacemos simplemente las tres preguntas: “¿En qué parte dentro de tu cuerpo notas eso? ¿Qué es lo que sientes ahí? ¿De qué forma quiere expresarse eso que sientes?”. Existe un importante beneficio adicional a añadir a estas preguntas amables: el niño se siente mejor y en condiciones de seguir adelante. ¡Esto podría ser suficiente para convencer a cualquier profesor!

Aproximadamente unos tres meses después de aprender a hacer focusing, Bettina, de Alemania, dice que tiene muchos menos conflictos dentro de la clase. Advierte que no tiene que ser autoritaria para mantener el orden. De hecho, cada vez que nota que se está poniendo rígida, procede a entrar en contacto con su propio interior. El focusing viene en su ayuda y le dice: “Párate. Aquí hay algo que quiere ser escuchado”. De esta forma, evita bloquear sus emociones. Las palabras se le han quedado grabadas a fuego: todo niño quiere ser escuchado. “Soy consciente de ello”, dice Bettina, “y no quiero que se me olvide”.

Cómo implicar a los padres

Si vamos a iniciar un programa de focusing con niños, es importante informar a los padres lo antes posible, e incluso ofrecerles una muestra de lo que vamos a hacer. En el primer encuentro del curso entre los padres y los profesores, conectemos con los padres con la excusa de las preocupaciones y las

alegrías de educar a los niños. Podemos confirmar que educar a los niños no es una tarea fácil. A continuación, saquemos a colación el tema de escuchar. Señalemos que escuchar es diferente de ofrecer orientación y consejo. Tiene que ver con dejar un espacio para lo que puede haber por dentro del niño y acoger verdaderamente la experiencia interior.

Si estamos hablando con padres de un colegio de primaria, podemos enfatizar que el focusing aumenta la autonomía de los niños y mejora su concentración. También puede ayudar a superar los bloqueos emocionales que contribuyen al absentismo.

Explicemos a los padres las directrices del programa de focusing. Algunas de estas directrices pueden diferir de aquello a lo que están acostumbrados:

- Primero, pidámosles a los padres que respeten la privacidad de los niños. Sus hijos deben ser autorizados o invitados –pero no obligados– a hablar acerca de sus experiencias con el focusing en el colegio.
- Invitemos a los padres a ponerse en contacto con nosotros si notan algún cambio en casa, para bien o para mal. Por nuestra parte, prometamos que les comunicaremos a los padres si su hijo tiene alguna experiencia digna de mención o fuera de lo corriente con el focusing. Podemos explicar que en el caso de que se diera esta situación, tendremos primeramente que solicitar el permiso del niño.
- Enfatizamos que los dibujos que hagan los niños en las prácticas de focusing se guardarán en el colegio.
- Hagamos saber a los padres que, si bien no podemos informar exactamente de qué es lo que está dibujando o diciendo el niño, podemos hablar en términos generales de cómo le está yendo al niño.

Si tenemos tiempo, hagamos un ejercicio con los padres para que puedan vivir ellos mismos la fuerza de esta forma especial de escucha. La experiencia de primera mano es más persuasiva que todas las palabras que podemos decir. Es útil a largo plazo que los padres se familiaricen con el proceso del focusing. Cuando tanto el colegio como los padres adoptan un enfoque focusing, cada una de las partes refuerza a la otra.

En el caso de un parvulario, los cuidadores aprovechan las últimas horas de la jornada de los padres para mostrarles algún vídeo grabado de una clase de focusing. Para este grupo de padres, ver es creer.

Una variante de la carta que se expone a continuación se puede utilizar para informar a los padres sobre la aplicación de un programa nuevo de focusing:

A partir de octubre, trabajaré con los grupos del parvulario de Het Telram una mañana cada dos semanas. También entrenaré a los cuidadores, para que puedan ampliar su repertorio de estrategias profesionales. Me gustaría presentarme ante vosotros y mostraros cómo trabajo con los bebés, los pequeñines y los preescolares, y cómo enseño a los cuidadores para que aprendan a hacer lo mismo. En las próximas semanas, me pondré en contacto con vosotros para concertar una reunión.

El principio que subyace a toda mi labor con bebés, pequeñines y preescolares es que todos ellos tienen una gran sabiduría interior. Busco la forma de conectar con dicha sabiduría. Si escuchamos bien y con respeto, podemos ayudarles a encontrar sus propias soluciones. También, escuchando atentamente ayudamos a los niños a encontrar sus propios límites y a respetar los límites de los adultos. Los niños pueden comprender muchas cosas, si somos capaces de hablarles desde su perspectiva.

Como terapeuta infantil, me he especializado en observar, escuchar y hablar a bebés, pequeñines y preescolares. Sabemos que el escuchar y verbalizar cuidadosamente las experiencias que sienten por dentro, ayuda a los niños tanto en el caso de los problemas menores como de los mayores. Estos últimos son los problemas que se manifiestan a través del llanto frecuente y del insomnio.

Una de las claves de este proceso es que observando la conducta no verbal del pequeño, podemos comprobar y ver si nuestra respuesta ha sido correcta. Esto es, podemos comprobar y ver si le hemos dado a la tecla correcta y hemos acertado con la sensación interna del niño. En caso afirmativo, la conducta del niño puede cambiar.

introducir el focusing en diferentes encuadres

Existen tantas experiencias agradables, emocionantes y atemorizantes en las vidas de los niños pequeños. Ellos únicamente pueden comprenderlas a su manera. Dichas experiencias pueden incluir encontrarse con una cara extraña, salir de visita, la incubadora, ingresar en el hospital, afrontar una ausencia de mamá o de papá más larga de la habitual. Estas experiencias se pueden tolerar –incluso pueden ser una fuente de crecimiento– si escuchamos al niño de dentro afuera, y brindamos las palabras que se correspondan con la sensación interior.

En el parvulario, mantendré unas breves conversaciones con los bebés y los pequeñines, y entrenaré a los cuidadores del centro para que aprendan a hacer lo mismo ellos también. Grabaré en vídeo mis conversaciones, a fin de que puedan ser utilizadas como instrumentos de aprendizaje. Todo esto está sujeto a vuestra aprobación. Espero que os mostréis de acuerdo en dejar que vuestro pequeño participe. Y espero tener la oportunidad de que nos podamos ver muy pronto.

La relación del focusing con la psicoterapia

Muchos profesores y directores se preguntan qué relación puede tener el focusing con la psicoterapia. Se preguntan qué hacer cuando se plantea algún problema serio. ¿Cómo podemos saber cuándo no es suficiente con el focusing? ¿Cuándo hemos de recomendar que el niño tenga una orientación psicopedagógica adicional? Situaciones diferentes requieren soluciones diferentes.

Alice es una niña sumamente inteligente de la clase de Miss Katline. Su rendimiento es alto en todas las asignaturas. Es una auténtica perfeccionista. Pero a Alice le cuesta relacionarse con los otros niños de la clase. La niña expresa su frustración, incluso su desesperación, por lo difícil que le resulta hacer amigos. Sus padres insisten, cuando Miss Katline les consultó, en que todo va bien.

Una mañana, Miss Katline encuentra a Alice enfadada y llorando. “Nadie quiere jugar conmigo”, dice llorando, “todos piensan que soy una

tonta". Miss Katline lleva a la niña a un lugar tranquilo. De la mejor forma que puede, le da un nombre a las emociones de Alice, enfatizando aquellas que son claramente visibles. Alice expresa mucha emoción respecto de las cosas que más teme. Dice: "Todo es tan difícil, es como tener que escalar una montaña increíblemente alta".

Miss Katline le pregunta a Alice si le gustaría dibujar esa montaña en una hoja de papel. Alice dibuja una montaña llena de problemas; los senderos están enmarañados con todas las situaciones que obstaculizan su camino en la vida. Miss Katline pregunta si el dibujo tiene algo más que decir. Alice se sonríe y dice que ya no quiere seguir dibujando. Quiere ir a su clase y retomar lo que estaba haciendo.

Miss Katline se queda con algunas preguntas: "¿Estoy en mi derecho de hacer esto? ¿No será esto sobrepasar algún límite? ¿No supondrá adoptar el papel de psicoterapeuta?". Mientras conecta con su sensación sentida, advierte que, desde dentro, la respuesta a estas dos últimas preguntas es "no". Alice volvió a clase muy aliviada, y Miss Katline puede ver lo bueno que hay en ello. Decide concertar una reunión con los padres de Alice. Después de hablar un rato, reconocen que el hecho de ser muy inteligente puede crearle algunos problemas a su hija. Los padres se enteran de que pueden ayudar a Alice a través de escucharla atentamente.

El focusing con niños puede suscitar emociones difíciles, que pueden coger a un profesor (o a los padres) por sorpresa. Algunos problemas pueden estar más allá de la ayuda que podemos ofrecer. En el caso de aparecer tales problemas, reconozcamos nuestros límites. Consideremos la posibilidad de consultarlo o de derivarlo a otro profesional. En algunas situaciones, es necesaria la orientación de un terapeuta, dado que el niño necesita algo más que el solo hecho de que el profesor escuche atentamente lo que está pasando por dentro del niño.

Una focusing trainer de Canadá dirige a sus alumnos para ayudarles a despejar un espacio. La profesora lee partiendo de un texto ya preparado: "Hola, simpático... Puede que tengas algún problema o alguna difi-

cultad... algo que has vivido... hoy... ayer... hace mucho tiempo... o tal vez algo que va a pasar mañana... algo que te esté preocupando en este preciso momento”.

Una niña hace un dibujo y escribe en letras grandes: “¡Ayuda! ¡No sé qué hacer!”. A raíz de este dibujo, la profesora comprende que la niña tiene un problema serio. Consulta a la niña y después se pone en contacto con el director del colegio. Después de tener una conversación con los padres, llaman a un equipo de profesionales.

De no haber sido por el ejercicio de despejar un espacio, el dolor de esta niña podría no haber sido escuchado, y tanto ella como su familia podrían no haber recibido la ayuda necesaria.

Cuando aparece algún problema serio, la cuestión de si implicar o no a los padres merece una particular atención. A ser posible, lo mejor es implicarlos. Nuestro primer paso, sin embargo, es dedicarle un tiempo al niño. Tratemos de hacernos una idea de la situación, mientras el niño lo va traduciendo en palabras. Puede que sea difícil obtener la información concreta que necesitamos a partir únicamente de un dibujo. Lo mejor que podemos hacer es sentarnos con el niño en privado, y preguntarle si el dibujo tiene algo que decir. Prestemos particular atención a que pueda haber “algo” por dentro que no quiera hablar, o que tenga miedo de hablar.

Después de hablar con el niño, podemos consultarlo con el jefe de estudios, para que no tengamos que llevar la carga de la información nosotros solos. Pero no lo hagamos sin el conocimiento del niño. Ello supondría dañar la relación de confianza que tiene con nosotros. El niño puede sentirse tentado de concluir: “Jamás me toman en serio. Se limitan a hacer conmigo lo que quieren”. Escuchemos lo que el niño tiene que decir, y expliquemos muy firmemente que el problema no puede seguir así. Mantengámonos firmes respecto de la necesidad de implicar a otros adultos. Podemos decir algo como:

Lo has hecho lo mejor que has sabido. ¿Y ahora puedes dejar que los adultos miren a ver cuál puede ser la mejor solución? Esta situación es muy perjudicial para ti, y no podemos dejar que las cosas sigan como están.

El focusing en terapia de familia

Laura, una focusing trainer de Budapest, utiliza las habilidades focusing cuando asesora a un pequeño grupo de madres divorciadas con hijos de edades comprendidas entre los cinco y los diez años. El objetivo del asesoramiento es ayudar a las madres y a los niños a integrar la experiencia del divorcio, para que no obstruya la posibilidad de tener un desarrollo sano. Laura ve que el focusing puede enganchar al niño y al adulto por igual.

Laura y sus pacientes se reúnen semanalmente para hacer sesiones de dos horas. Empiezan dejando que su atención se dirija al interior y preguntando: “¿Qué pinta tiene hoy lo que veo por dentro? ¿Hay algo que requiera una especial atención?”. Durante algunas sesiones, seleccionan un tema en concreto para hacer focusing. Laura les acompaña mientras ellos vuelven su atención hacia adentro y dibujan lo que dicho tema en particular les suscita. Con frecuencia, ello deja un espacio para que algún nuevo elemento de la vivencia corporal pueda encontrar su expresión. Una vez que este nuevo elemento es escuchado, la conducta exterior tiene espacio para cambiar.

A través de sus dibujos, las madres y los hijos relatan sus historias interiores. Durante el debate que sigue, todos escuchan atentamente. Se comunican emociones y vivencias sorprendentes. Al final, unos y otros se comprenden mejor y sienten una mayor sensación de tolerancia y de solidaridad.

La atención solícita y empática de Laura brinda la seguridad para que todos los miembros del grupo encuentren el espacio necesario para desarrollarse.

12

Especialmente para los padres

Una madre me llamó por teléfono pidiéndome consejo sobre qué podía hacer con sus hijos, de tres y de cuatro años de edad. En primer lugar, le dije que hiciera un curso de focusing aplicado a niños. A continuación, le dije que le pidiera a su hijo, tan pronto como éste se quejara de tener alguna sensación negativa, que mirara a ver si podía localizar en qué parte de su cuerpo lo sentía, y qué es lo que sentía. Una vez hecho esto, se podía imaginar que colocaba dicha sensación en alguna parte fuera de él mismo, para poder observarla mejor. Unas semanas más tarde, la madre me contó lo siguiente:

Iba conduciendo el coche con mis dos hijos en el asiento de atrás. El más pequeño iba enfadado, llorando y gritando, y yo me sentía alterada. No tenía una idea clara de qué es lo que le pasaba y necesitaba concentrarme en conducir el coche.

Joachim, el mayor, le preguntó a Casimir, el pequeño:

Joachim: ¿Dónde sientes la rabia por dentro?

Casimir respondió entre grandes sollozos:

Casimir: Aquí, en el estómago.

Joachim: ¿En qué parte del estómago exactamente?

Casimir: Aquí (colocando su manita en el estómago).

Joachim: Mantén la mano ahí durante un rato, porque así podrás sentir mejor la sensación.

Casimir: No es nada agradable.

Joachim: Ahora, ponlo fuera... búscale un sitio donde la puedas poner... déjala... y volverás a sentirte bien.

Entonces se quedó todo muy tranquilo en el asiento de detrás del coche, los chicos iban muy contentos y yo sentí un alivio enorme.

He empezado con este ejemplo para enfatizar que el focusing practicado por niños no es algo tan difícil. Incluso unas directrices por teléfono pueden valer. E incluso los niños pueden aprender a hacerlo. (Este ejemplo está tomado del artículo de Marta Stapert *Children Focusing: Guiding and Teaching Children to Focus*, al que se puede acceder en www.focusing.org/chfc/article_index.html).

Todas las edades

¿Sucede en nuestra familia que no prestamos demasiada atención a nuestro hijo hasta que no nos vemos en la necesidad de intervenir, introducir los ajustes oportunos y señalar una dirección a seguir? A todas las edades, podemos mejorar la relación con nuestros hijos prestándoles atención, ya no sólo cuando nos vemos en la necesidad de intervenir a propósito de la aparición de alguna dificultad, sino igualmente en otros momentos. En el ejemplo que viene a continuación, la idea del padre es buena, si bien las cosas no salen como había pensado.

Es la primera vez en este mes que el padre de Gerda se las arregla para estar en casa antes de las siete de la tarde. Sale de trabajar dos horas antes de lo habitual para poder estar en casa con Gerda por la noche. Recoge a su hija del colegio y se hace el propósito de no leer el periódico ni de ver la televisión, sino únicamente de prestar atención a la niña. Una vez que lleguen a casa, Gerda se pone a jugar con sus muñecas. Está tan enfrascada en sus juegos que no tiene ojos ni oídos para su padre. El padre se ve frente a un dilema: ¿Debe dejarla que siga con sus cosas, jugando, sin interferir? ¿O debe entrar en escena y ponerse a jugar con su hija? Al final, el padre opta por darle a Gerda la oportunidad de jugar sola, si bien permanece atento y cerca de ella, sin leer el periódico, y sin ver la televisión.

Reflexión:

Habremos notado que el padre de Gerda le deja espacio a la niña. ¿Cómo se sentiría Gerda si su padre la obligara a jugar con él? El padre se limita a estar presente, y si Gerda quiere que juegue con ella, él está a su disposición.

Comparemos a este padre con los esfuerzos de otro padre que ha aprendido un lenguaje aceptante, pero se encuentra con una reacción inesperada.

Esta mañana, Ellen quiere decirle algo a su padre. Al acabar el desayuno, se pone a hablar de lo que pasó en el colegio el día antes. De vez en cuando, el padre la mira y asiente con la cabeza, incluso hace algún que otro comentario. También se mira el reloj varias veces; tiene una reunión personal esta mañana que no puede dejar pasar. Ellen nota que su padre se distrae, y deja de hablar en mitad de una frase.

En el caso de muchos desencuentros, el mensaje no verbal dice: "Ahora no puedo" o "No tengo tiempo para oír eso", lo cual da al traste con la comunicación. Decimos más acerca de nosotros mismos y acerca de cómo vemos a la otra persona, a través del cómo lo decimos, más que por lo que decimos.

Tanto si prestamos plena atención como si no lo hacemos, nuestra actitud general se hará evidente para nuestros hijos. Nuestra actitud está en todo. (Véase el capítulo 9, *La actitud focusing*). Por ejemplo, al hablar, transmitimos un mensaje implícito a través de la entonación de nuestra voz. A continuación tenemos un juego que podemos proponerle a nuestros hijos. ¿Cuántas formas hay de hacer una única pregunta, como, por ejemplo: "¿Quieres una taza de té?"

Podemos adoptar diferentes actitudes y distintas expresiones faciales al hacer la pregunta. Podemos variar el tono de la voz. La pregunta sigue siendo la misma: "¿Quieres una taza de té?". Lo único que cambia es la forma de preguntarlo, que puede ir de neutral a irritada, de persuasiva a forzada.

Es importante que seamos conscientes de la diferencia entre *qué* está teniendo lugar y *cómo* está teniendo lugar. El *qué* es lo que preguntamos influye mucho menos en la comunicación que el *cómo* lo preguntamos. El niño tiene un radar especial para captar esto. Por ejemplo, puede pensar: “*Da la impresión de que tiene prisa, así que mejor le digo que no, aunque me estaba sonando bastante bien*”.

Nuestra actitud también se hace evidente a través de la forma como formulamos nuestras peticiones. A continuación tenemos otro experimento. Mientras vamos leyendo los siguientes ejemplos, tratemos de ponernos en el lugar de la niña. ¿Nos damos cuenta de cuándo sale perdiendo la niña, en este ejemplo? ¿Cuándo sale perdiendo el padre? ¿Y cuándo llegan a una solución satisfactoria para las dos partes, padre e hija, en la que los dos ganan y los dos se sienten satisfechos?

Dado que su mujer está trabajando, el padre no puede dejar en casa sola a su hija Lisa, de nueve años. Pero Lisa está en mitad de un videojuego de lo más emocionante. El padre puede abordar la situación de tres formas diferentes:

La solución autoritaria

Padre: Lisa, tenemos que salir a comprar.

Lisa: No quiero. Estoy con un videojuego.

Padre: Sabes que no puedo dejar que te quedes aquí sola. Eres demasiado joven. Apaga el videojuego ahora mismo.

Lisa: ¡No quiero! ¿Por qué siempre tengo que hacer lo que tú quieras?

Padre: Pero qué pesada eres. Tienes que hacer lo que yo te diga.

¿Cómo nos haría sentirnos este diálogo, si estuviéramos en el lugar de la niña?

La reacción indulgente

Padre: Lisa, la verdad es que deberíamos salir a comprar.

Lisa: No quiero. Estoy con un videojuego.

Padre: Nunca quieres venir a comprar conmigo.

Lisa: ¿Y por qué no te vas solo?

Padre: Ya sabes que no puedo dejar que te quedes tú sola en la casa. Eres demasiado joven. Bueno. Pues entonces me quedaré en casa. Siempre tienes que salirte con la tuya.

Miremos nuevamente a ver qué sensación sentida puede generar este diálogo por dentro de la hija.

La reacción empática

Padre: Todavía no he comprado nada para la comida. Tenemos que ir a la tienda.

Lisa: No quiero. Estoy con un videojuego.

Padre: Ya sé que no es agradable interrumpir eso, pero no me siento cómodo si te dejo que te quedes sola. Eres demasiado joven. ¿Cuánto tardarás en acabar el nivel que estás haciendo?

Lisa: Un momento nada más.

Padre: Vale. Espero entonces unos minutos.

Lisa: No me importa que vayamos ahora. Puedo guardarlo y seguir jugando más tarde.

Reflexión:

- *¿Vemos en este último ejemplo que se produce un giro de ciento ochenta grados? Tanto el padre como la hija se sienten satisfechos, cuando se acierta en el tono. Esto es lo que sucede cuando el niño se siente escuchado y el adulto se siente comprendido. Se inicia una verdadera conversación, y ambas partes pueden llegar a una buena solución.*
- *¿Recordamos alguna experiencia que hayamos tenido nosotros? ¿Qué actitud adoptaban con nosotros nuestra madre o nuestro padre?*
- *¿Qué vemos a nuestro alrededor cuando vamos por la calle, y dentro del supermercado? ¿Nos hemos tropezado alguna vez con compor-*

tamientos autoritarios o indulgentes? ¿Pensamos que los padres tienen miedo de algo? ¿De qué pueden tener miedo los padres o las madres?

- *Si fuéramos niños, ¿cómo nos gustaría que se dirigieran a nosotros? ¿Qué es exactamente lo que nos permitiría sentirnos comprendidos?*

En general, nuestra actitud puede ser una actitud de confiar en la sabiduría interior de nuestro hijo. Hasta los niños más pequeños la tienen, si les permiten sentirla. El siguiente ejemplo muestra cómo una niña de dieciocho meses sabe dónde quiere ir y cuándo.

Es el cumpleaños del abuelito y la pequeña Nadia va a visitarlo junto con su padre, su madre y su hermana mayor. Sus padres le dicen de antemano qué otras personas van a estar allí: abuelita, tíos y primos. Cuando entran en la habitación, Nadia primero se queda en brazos de su madre. No quiere que la bajen al suelo. Después, Nadia advierte la presencia de su tío preferido. Conoce muy bien al tío, porque es una de las personas que se ha encargado de cuidar de ella. Nadia se suelta de su madre y se sube al regazo de su tío. Desde allí contempla en silencio el ajetreo que tiene lugar a su alrededor. Unos minutos más tarde, ve a su prima Cloë jugando con un juego de arquitectura. Se baja de las rodillas de su tío y se dirige andando con paso vacilante en dirección a Cloë.

Reflexión:

Vemos que Nadia es la que va marcando su propio ritmo. Su madre no la fuerza a entrar de golpe en una habitación llena de gente. Nadia se sirve primero de la seguridad que le transmite su tío para hacer la transición en dirección a lanzarse a hacer sus descubrimientos de forma independiente.

Niños muy pequeños

Los padres se comunican con los bebés antes de que nazcan dando golpecitos en la barriga de la mamá, hablándoles, e incluso llevando puesta una campanilla. Desde muy pronto, el bebé aprende a reconocer el sonido de las voces de sus padres. Después de nacer, padres e hijos pueden conectar físicamente de otras formas. El bebé puede recostarse en la barriga de los padres o podemos llevarlo bien sujeto mientras hacemos las tareas del día a día. Algunos padres aprenden a hacer masajes a los bebés. Todo ello contribuye al desarrollo del apego del bebé hacia sus padres.

El focusing puede ayudar a que este apego sea más hondo. En algún lugar dentro de él, el bebé sabe lo que siente. Dado que los bebés vivencian el mundo de una forma global, no distinguen entre pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas. Pero reaccionan partiendo de sus experiencias. Si los bebés se sienten escuchados y comprendidos, se sentirán más seguros y más en paz.

En todas partes del mundo, hay actualmente padres que están haciendo focusing con sus niños pequeños. Los padres advierten asombrados que sus bebés maman con más facilidad, se duermen con menos dificultad, y dejan de llorar más pronto. Si acabamos de ser padres, podemos ayudar a nuestro bebé a procesar la experiencia de nacer.

Dora y su marido adoptaron un bebé. István tenía cuatro semanas cuando lo vieron por primera vez, y seis semanas cuando les dejaron llevarlo a casa. En el hospital, Dora le habla a István de la historia que éste lleva detrás. Minuciosamente, Dora va traduciendo en palabras las experiencias del bebé. La madre adoptiva relata la siguiente explicación:

Dora: "Poco a poco, le fui contando todo lo que se me pasó por la cabeza respecto de las circunstancias que rodearon su nacimiento... cómo de repente se quedó sin madre... lo que debía haber supuesto para él estando dentro del útero... lo extraño que debía haberle parecido

el mundo cuando nació... lo terrible que pensaba yo que debía haber sido para él. Le expliqué cómo lo elegimos a él precisamente, y a nadie más... lo extraño que debió resultarle mi olor... cómo incluso mi voz debió haberle sonado poco familiar. Le expliqué lo felices que nos sentimos de poder traérselo a casa... a su hogar definitivo... y que iba a poder ver a su gatito, que ya estaba esperándolo. Me encantaba hablarle de esa forma, me hacía sentirme muy unida a él. Cada vez que yo le hablaba, él me miraba atentamente, como si pudiera comprender perfectamente lo que le estaba diciendo”.

Reflexión:

- *¿Podemos ver que estas conversaciones íntimas entre la madre y el bebé debieron fortalecer el apego entre ellos?*
- *A pesar de los cambios tan importantes que ha vivido, István da la impresión de ser un bebé tranquilo, satisfecho. ¿Podría guardar esto alguna relación con el reflejo empático que le ofrece Dora?*

Enseñanza primaria

Durante los años del colegio, queremos hacer y vivir muchas cosas junto con nuestros hijos. Podemos empatizar con ellos, sin necesidad de preocuparnos excesivamente. Si los niños comparten sus emociones con sus padres, y los padres comparten sus emociones con sus hijos, ello se traduce en una base sólida *para* toda la familia. Ni que decir tiene, que *cuando* los padres comparten de verdad sus emociones con los hijos –lo que no suele suceder con la debida frecuencia– deben hacerlo adaptándose al nivel emocional del niño.

Además de hacer cosas juntos, debe haber también un reconocimiento de la contribución que cada uno de los miembros hace a la familia. A menudo, con estas contribuciones en mente, los padres formulan preguntas que empiezan por: “¿Te gustaría...?”.

“¿Te importaría poner la mesa, por favor?”.

“¿Quieres venir y sentarte a la mesa a comer?”.

“¿Querías, por favor, recoger tus zapatos?”.

Un adulto oye estas preguntas de una forma diferente a como lo oyen los niños. Un adulto oye que queremos que los niños hagan algo. A los niños, por su parte, les parece que les estamos preguntando si quieren hacerlo o no, y necesitan tomarse un tiempo para pensárselo, a fin de poder dar una respuesta. Como padres, es mejor que demos por sentado que existen determinadas tareas que los niños tienen que hacer, porque es *un hábito* dentro de nuestra familia que nos ocupemos de ciertas cosas entre todos.

De ello se desprende que no siempre es necesario preguntarles si quieren hacer algo. Únicamente tenemos que *recordarles* lo que habíamos acordado de antemano.

¿Y si nuestro hijo no hace lo que le decimos? ¿Le chillamos y le regañamos? ¿Le gritamos a un adulto en el caso de que se olvide de fregar los platos? ¿Y si primero le preguntamos a nuestro hijo y después le recordamos nuestro acuerdo?

“He visto que los platos están todavía en el fregadero. Necesito tener libre ese espacio. Te corresponde a ti hacerlo. ¿Cómo es que los platos todavía no están fregados? Te doy cinco minutos”.

Pensemos la cantidad de veces que un niño tiene que oír “no” o “no hagas eso” en su vida: “No toques los libros”, “No pongas los pies en el sofá”, “No te dejes la bolsa del colegio en la entrada”, “No hables con la boca llena”, “No te metas con los otros niños”. El descontento de los adultos hace que el niño se sienta impotente.

Los niños se ponen unos listones muy altos. Quieren hacerlo lo mejor posible. Muchos niños se sienten acosados por el miedo a fracasar. Con el tiempo, estos niños pueden desarrollar una voz crítica dentro de ellos mismos que puede estar frenándoles a cada paso que dan. La voz les dice

cosas tales como: "Soy un imbécil", "Nunca hago nada bien", "No importa lo que haga, los demás no me quieren".

¿Nos resulta familiar esta voz? ¿Nos podemos imaginar el impacto que puede ejercer sobre un niño? A los padres les resulta extremadamente difícil resistirse al impulso de empujar a sus hijos a que alcancen unos logros y unos éxitos cada vez mayores, y todavía les resulta más difícil transmitirles que lo que verdaderamente importa es lo que son, y no sus logros. ¿Nos podemos imaginar lo que supondría dejar que el niño sienta que está muy bien tal y como es? Si podemos, habremos avanzado un largo trecho en dirección a fortalecer la resiliencia del niño y, a la vez, su rendimiento.

Por supuesto, es importante que sigamos poniendo unos límites, pero podemos hacerlo guiados por la actitud focusing. Por ejemplo, si nuestra hija tira la bolsa del colegio en la entrada todas las tardes cuando viene del colegio, tal vez queramos corregir esta conducta. ¿Qué impresión podría causarle a nuestra hija el oírnos decir: "Acabas de llegar a casa después de salir del colegio, y has tenido un día muy largo. Tu bolsa está ahora mismo en la entrada. ¿Quieres subirla a tu habitación en un momento?".

¿Vemos la presencia del reflejo en este ejemplo?

Una madre llevó esta misma actitud un paso más lejos. Todos los días durante varios días, la madre decía: "¿Te subo yo la bolsa? No me importa hacerlo, porque sé que has tenido un día muy duro". Al cabo de unos pocos días de hacer esto, su hija cogió la bolsa y la subió a su habitación ¡por propia iniciativa!

Cuando la voz crítica por dentro se vuelve excesivamente negativa, el focusing puede ofrecer una solución. Al aprender a escuchar a su verdadero yo, el niño puede liberarse de las autocríticas exageradas. Aprende a aceptarse como persona, con sus limitaciones y sus potencialidades. Esta aceptación permite que el cambio pueda tener lugar mucho más pronto de lo que hubiera sido posible, en el caso contrario.

Adolescencia

Buena parte de la crianza de los niños incluye observar a nuestros hijos crecer en dirección hacia la independencia. Pronto nos damos cuenta de que no podemos estar en todas partes para proteger a nuestro hijo. Nuestra presencia hace las veces de un punto de contacto en los momentos difíciles, y seguirá siendo así, aunque nuestros hijos sean ya mayores.

La evolución hacia la independencia es constante, pero tiene sus momentos álgidos, especialmente durante la adolescencia. Este momento es un período de desapego respecto de los padres, normalmente acompañado de temor. Al oponerse ferozmente a las normas de los padres, al unirse a movimientos activistas cuyos valores distan mucho de los valores de los padres, el joven está llamando a la puerta del alma de los padres.

El adolescente va en busca de su propia identidad, exactamente igual que el pequeño de dos años que dice “¡No quiero!”, pero el obvio “yo soy yo” ha quedado atrás, y el adolescente corre en busca de la propia identidad. De hecho, la totalidad del concepto que tiene de sí mismo se verá cuestionada durante el transcurso de los importantes cambios —sociales, cognitivos y físicos— que tienen lugar en la adolescencia.

Esta desvinculación respecto de la familia, está marcada por la importancia que adquieren “los demás” para el adolescente. El objetivo consiste en alcanzar la autonomía tanto a nivel de las tareas como de las emociones. Este objetivo se ve facilitado por las relaciones que el adolescente entabla con otras personas.

Durante este período, nosotros, como padres, tenemos que guardar la distancia suficiente. El adolescente necesita tener la oportunidad de desarrollarse independientemente. Ello no significa que nuestra función como padres desaparezca. Nos mantenemos al alcance, para cuando sea necesari-

rio. El adolescente siente que estamos ahí, pero que no nos entrometemos en su proceso.

Una madre informa de lo siguiente: Tengo un montón de problemas con mi hija de dieciséis años, que se niega a ayudarme a hacer las cosas de la casa. Vive en nuestra casa como si fuera una extraña, y eso me pone furiosa. Para mí, es muy importante la colaboración.

Desde que estoy aprendiendo a hacer focusing, me planteo mi relación con ella de una forma diferente. La escucho detenidamente y repito lo que me dice, sin añadir comentarios, ni consejos, ni preguntas. Me está resultando cada vez más divertido. La verdad es que me está dando una sensación de libertad.

Y, por primera vez en mucho tiempo, tuvimos una conversación personal. Ella me contó que todos la ven como una chica dura e independiente, pero que por dentro se siente insegura y débil. Me preguntó acerca del focusing, y si yo pensaba que podía serle de ayuda a ella también. Le dije que el focusing tiene que ver con identificar qué es lo que sentimos por dentro del cuerpo. Le di algo para que lo leyera. Me mantuve a una cierta distancia, hablé escuetamente, sin excesiva ansia, y me siento bien de haber obrado de esta forma.

Al dar un paso atrás, esta madre le brindó a su hija la oportunidad de avanzar.

Una vez que los hijos pasan de los veinte, la experiencia de quien escribe esto es que no es difícil hacer focusing con ellos otra vez. Incluso hoy día, mis hijos ya crecidos me piden que les escuche mientras se esfuerzan por desentrañar algunas cuestiones difíciles. Saben cuándo quieren hablar del contenido y cuándo no quieren desvelar el contenido, y saben que yo respeto una y otra cosa. Sin saberlo yo, uno de mis hijos programó recientemente mi ordenador para que mostrara un protector de pantalla que dijera: “¿Te has acordado de hacer focusing hoy?”.

El focusing ofrece un apoyo emocional

El focusing proporciona una forma de dar apoyo emocional a los niños de todas las edades, cuando lo necesitan. Con frecuencia, los padres no entienden por qué su hijo está alterado. El niño carece de los medios necesarios para explicarse, o bien el niño no entiende qué es lo que le pasa. Tal vez tenga miedo de que sus padres le juzguen, en lugar de escucharle. El focusing les ofrece a los padres las herramientas necesarias tanto para apoyar como para comprender a su hijo.

La madre de Anke, de siete años de edad, va a recoger a su hija después de una fiesta de cumpleaños. Anke está extraordinariamente enfadada. Aprieta los puños; sus ojos miran fijamente a su madre. "Quiero salir de aquí".

Anke no duda de cuál es la razón por la que está enfadada: en la fiesta de Sien tuvo la sensación de que los demás estaban riéndose de ella. Sien y su amiga no paraban de reírse cada vez que Anke las miraba. La madre quiere averiguar qué fue lo que verdaderamente sucedió.

Reflexión:

- *No todo lo que está pasando por dentro de ella está claro para Anke desde el principio. Está la sensación de rabia, pero también está la sensación de que está de más, de que no vale tanto como Sien, porque Sien tiene su propio poney... y puede que otras cosas más.*
- *Anke quiere manifestar su descubrimiento interior.*
- *La madre escucha. Al reflejar las palabras de Anke sin juzgar, la madre ayuda a su hija a ahondar más en lo que siente. Esto le brinda a la niña una sensación de alivio. La madre recibe una visión diferente de la situación y también comprueba que puede dar apoyo simplemente escuchando.*

A veces, los niños tienden a ocultar las experiencias dolorosas. Habitualmente, esta situación suele ser penosa para los padres, y tratan de averiguar cuál es el problema:

“¿Por qué siempre te enfadas con los otros niños?”

“Te importaría decirme qué es lo que te pasa...”

“¿Por qué no te sientas un momento?”

En respuesta a tales preguntas, el niño puede quedarse mirando a su madre o a su padre sin decir una sola palabra, o bien dar media vuelta en un acceso de rabia. Este tipo de reacción puede dejar a los padres con una sensación de verdadera impotencia.

Los padres deberían tratar de responder a algunos “porqués” ellos mismos:

“¿Por qué me enfado tanto cuando mi hijo lo deja todo patas arriba?”

“¿Por qué hablo tanto?”

“¿Por qué me limito a quedarme sentada sin hacer nada?”

“¿Por qué me ofendo con tanta facilidad?”

Estas preguntas son difíciles de contestar. Las preguntas que incluyen un “por qué” por lo general suelen hacer que la persona se ponga a la defensiva.

Algunos padres advierten que sus hijos suelen dar el mismo tipo de excusas una y otra vez, echándole siempre la culpa a algo o alguien. Es como si el niño estuviera convencido de que no hay forma de cambiar nada. No vive nada nuevo, y en su conducta no se produce ningún cambio.

El focusing puede brindar una directriz útil a fin de solucionar el problema. También puede cambiar la relación entre padres e hijos. Cuando padres e hijos hacen focusing juntos, se desarrolla un vínculo especial entre ellos.

Normalmente, uno de los padres suele ser el primero en averiguar algo acerca del focusing y de su utilidad en la indagación de los problemas persona-

les. Este progenitor puede hablarles del focusing a los hijos. Con frecuencia, el otro progenitor se queda rezagado, adoptando el enfoque de “esperar a ver qué pasa”. En la medida en que el segundo progenitor apoye esencialmente estos esfuerzos, la actitud focusing puede calar en la vida familiar, brindando una mayor comprensión, cercanía y respeto. Pero si existe algún conflicto entre los padres respecto de si aplicar el focusing o no, los niños pueden notarlo y distanciarse del proceso.

Cuando estamos empezando, podemos cometer el error de ahuyentar a nuestros hijos con nuestro excesivo entusiasmo, o puede que tratemos de utilizar el proceso para manipular una situación en nuestro favor.

Una madre está haciendo un curso de “focusing con niños”, y acaba justamente de empezar a hablarle del proceso a su hijo de doce años. En mitad de una discusión, de repente la madre le suelta al hijo: “¿Y cómo te sientes por dentro cuando te peleas conmigo de esta forma?”. Su hijo le responde gritando a su vez: “¡Tú quédate con tu focusing y déjame a mí tranquilo!”. La madre responde: “Tienes razón, este no es el momento de preguntarte una cosa así. He ido demasiado rápido”.

Sin lugar a dudas, el niño notará si estamos utilizando el focusing de una forma inapropiada. La actitud focusing requiere la mayor honestidad posible.

Cuando adoptamos la actitud focusing y la integramos dentro de la comunicación con nuestra familia, ello puede ayudar en relación con todo tipo de problemas.

Sandra es la madre de dos chicos, de 6 y 8 años. Utiliza el focusing en su vida personal, en el trabajo, y con sus hijos cuando se presenta la ocasión. Sus hijos están familiarizados con el focusing y saben lo que tienen que hacer cuando la madre les invita a escuchar por dentro.

Sandra ha llevado a sus hijos a ver una representación. En la obra, uno de los personajes lucha contra un dragón de siete cabezas y el dragón ruge estrepitosamente. Más tarde, esa misma noche, el hijo de San-

dra, André, llama a su madre desde su dormitorio. La madre nota que el hijo está alterado, pero también quiere mantener la norma de que los niños no salgan de la cama después de acostarse.

André: Sigo oyendo al dragón en mi cabeza y ahora no me puedo dormir.

La madre se sienta en la cama del niño, y el niño se desplaza lentamente en dirección a su regazo.

Sandra: Vaya con el ruido que está haciendo ese dragón por dentro de tu cabeza... ¿Probamos a hacer algo?

André: Sí.

Sandra: ¿Nos sentamos al lado de él amablemente... con ese miedo que sientes por dentro de tu cabeza?

André: Sí.

Sandra: ¿Puedes indicar dónde sientes ese miedo principalmente?

André: Aquí en la cabeza, y en ningún otro sitio.

André se señala en las sienes.

André: Me está apretando aquí... no quiero sentarme con él... que se vaya.

Sandra: ¿Quieres poner al dragón en algún otro lugar?

André: Sí, lo estoy lanzando muy lejos.

Con ambas manos, André hace un gesto amplio de lanzar.

Sandra: ¿Qué tal ahora tu cabeza? ¿Sientes algo diferente?

André: No, sigue ahí.

Sandra: Es bueno sentarse con él sin hacer nada... Tal vez podrías ponerlo dentro de algo que tenga una tapa... un tarro o una caja, o algo así...

André: Sí, en una caja con su tapadera.

André suspira con alivio y vuelve a arrastrarse lentamente debajo de las mantas.

Sandra: Qué bien, ¿verdad? que puedas hacer algo cuando algo te esté molestando por dentro...

André: (En voz muy baja) Sí.

Reflexión:

André está acostumbrado a hacer focusing cuando su madre le invita a ello a modo de recordatorio. En menos de dos minutos, el niño se ha hecho un espacio dentro de él suficiente como para poder dormirse. No se produce ninguna alteración ni ningún conflicto entre madre e hijo. Sandra puede mantener la norma de la casa, y el miedo de André es escuchado.

La actitud focusing previene los problemas graves

Aunque cuenten con el amor y el apoyo en abundancia de los padres, los niños tienen necesariamente que pasar por una serie de pérdidas, cambios y trastornos. En la vida de todo niño, acontecerán algunas experiencias difíciles. El niño puede cambiar de clase, o venirle un profesor nuevo. Su amigo se va a vivir a otro lado, o él mismo se muda de casa. El niño puede tener un accidente o tener que ser hospitalizado. Puede nacerle un hermanito. Puede morir una abuela o un abuelo. El niño puede presenciar las peleas de sus padres y preguntarse si sus padres se van a divorciar.

También está el mundo exterior. El niño puede presenciar un accidente o algún otro suceso que le perturbe. El niño puede enterarse de lo que son los desastres naturales y los que son obra del hombre: inundaciones, terremotos y guerras. Puede encontrarse con que en algunos lugares los niños se mueren de hambre o son maltratados.

Los niños saben arreglárselas muy bien. Son sumamente ingeniosos y pueden echar mano de sus propias fuerzas en los momentos difíciles. A veces, si embargo, sobrevienen experiencias penosas a expensas de su desarrollo. Entonces, cuando se ven perturbados por algo, no pueden utilizar sus plenas capacidades.

Tiene un efecto preventivo que ayudemos al niño a prestar atención a lo que sucede por dentro de él. Las experiencias negativas tienen menos probabilidades de acumularse y bloquear el avance del niño. No tenemos que hacer focusing con nuestro hijo para lograr este propósito. La actitud focusing

esencial puede bastar. Con el tiempo, desarrollaremos un olfato para captar qué es lo que precisa más atención. Mantengámonos alerta respecto de qué es lo que está expresando nuestro hijo. A veces, el niño da la impresión de estar manejándose cómodamente con algo, pero por dentro no es así.

Machteld tiene trece años y está de vacaciones con su familia. Mientras está jugando en la piscina con unos amigos, un chico se lanza al agua y cae de pleno sobre ella. Machteld se hunde totalmente en el agua y emerge balbuceando. En el borde de la piscina, pierde el conocimiento durante un momento.

El padre de Machteld, que es médico, la atiende con mucho cuidado. El padre ve que a nivel médico la niña no tiene nada. Poco después, Machteld vuelve a la piscina. A su padre le da la impresión de que la chica quiere hacerse la valiente delante de sus compañeros.

Después de comer, el padre de Machteld se sienta junto a ella. El padre le pregunta si le parece bien concederle un poco de atención amable a lo que sucedió en la piscina. Al principio, Machteld no quiere. Le dice a su padre que el incidente está olvidado. Pero su padre nota que por dentro de la niña, algo sigue alterado. Machteld accede a dedicarle un poco de tiempo a sus sensaciones internas. Está familiarizada con el focusing. Coge papel y lápices de colores. Su padre se limita a estar presente y reflejar las palabras de la hija.

Una vez entra en contacto con lo que siente por dentro, Machteld dibuja un fondo amarillo. El amarillo es el color de la seguridad, para ella. A continuación, aparecen unas tonalidades de azul, primero unas líneas más claras, después unas líneas más oscuras y más fuertes. Sus manos se mueven con rapidez haciendo trazos enérgicos. Añade rojo y negro. Una parte de la hoja permanece ostensiblemente vacía. Machteld la evita cuidadosamente.

Machteld: Hay una rabia enorme por dentro. No sabía lo que hacer de lo enfadada que estaba. Estaba tan rabiosa que dejé de respirar. Sentí que me desplomaba. Ya no podía más. Ahora veo que vuelve otra vez... Es como si hubiera un puente colgando. Veo también los mismos colores otra vez.

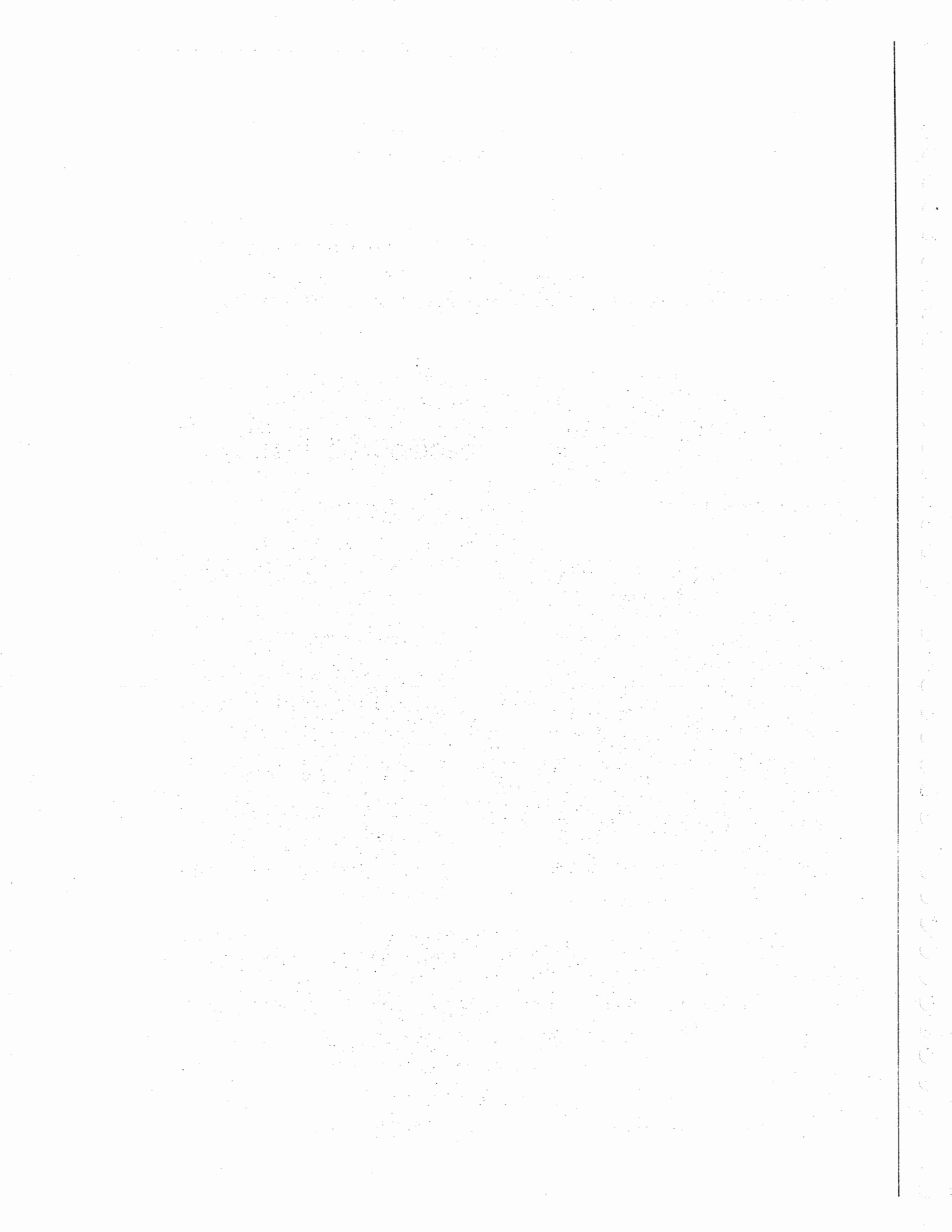
Machteld llena con colores claros la parte de la hoja que estaba vacía. Su cara se relaja y suspira profundamente.

Machteld: Ahora vuelvo a sentirlo todo otra vez por dentro. Mañana voy a ir a decirle a ese chico que no debe volver a hacer jamás semejante estupidez.

Reflexión:

- *¿Vemos lo importante que es que Machteld afronte su rabia? La rabia está relacionada con el desvanecimiento. Al brindar una oportunidad para que Machteld pueda escuchar su rabia, su padre ha impedido que ésta se vaya acumulando dentro de ella. Ahora Machteld sabe que no debe reprimir* la rabia.*
- *A través de la simbolización, el vacío dentro de Machteld se vuelve a llenar. La chica puede ver la relación con lo que hizo, cuando estaba tan enfadada.*

* *N. del T.: To repress* en el original inglés, en el sentido no tanto de “reprimir”, como de “suprimir” (ahogar, contener, sofocar, disimular), esto es, de dejar fuera de la conciencia, o también de velar u ocultar, a través de negar, minimizar, hacer oídos sordos, o rechazar la idea de entrar en contacto con [cf. hacerse la valiente y alegar que está olvidado, cuando todo permanece intacto (como un puente suspendido, colgando) por dentro, esperando a ser escuchado y resuelto]. Se trata, pues, de enfatizar la importancia de la honestidad con las propias experiencias internas (y de la simbolización, que permite llenar los vacíos internos), más que de invitar a la mera descarga o abreacción.



13

Focusing con adultos

Este capítulo expone a grandes rasgos el proceso del focusing en adultos. El focusing se puede definir como el proceso de prestar atención a una sensación corporal asociada a algún aspecto de nuestra experiencia, la cual suele sentirse tan sólo vagamente en un principio, pero también puede tratarse de una sensación fuerte y que amenaza con desbordarnos. Al sentarnos pacientemente y respetuosamente con aquello que estamos sintiendo por dentro, podemos averiguar qué es lo que nuestra sensación sentida tiene que decir. En ese caso, este “algo” por dentro de nosotros comienza a moverse, generando un cambio a través de una serie de pequeños pasos.

Recordemos que, dentro de este proceso, nuestro cuerpo sabe qué dirección debe tomar. Si seguimos las directrices que aparecen más abajo, podremos experimentarlo por nosotros mismos.

Tomémonos un tiempo para dejar que nuestra atención se dirija hacia adentro.

¿Conocemos la sensación que tenemos en el cuerpo una vez que algo está hecho... cuando nos encargamos de algo que teníamos que hacer?

¿Recordamos la sensación de alivio que sentimos cuando logramos hacerlo justo a tiempo?

En esos momentos, algo reacciona por dentro de nosotros. Lo podemos sentir con claridad. Es como si algo cambiara o se expandiera, volviéndose más nítido.

Tomémonos un momento para recordar qué se siente cuando encontramos algo que pensábamos que habíamos perdido. O la sensación asociada al descubrimiento de que un aspecto difícil de nuestra vida se va a resolver.

¿Notamos algún cambio?

A esto lo llamamos un *cambio sentido*. Se trata de un cambio vivenciado físicamente. Junto con este cambio, sentimos una sensación de exactitud o adecuación, además de una liberación a nivel corporal.

Visión general de los pasos

Con objeto de poder enseñar el focusing a otras personas, Eugene Gendlin dividió inicialmente el proceso en seis pasos. En realidad, sin embargo, cada vez que hagamos focusing, el proceso será único. A veces, nos desplazaremos al siguiente paso muy rápidamente; otras veces, un determinado paso nos exigirá muchísima atención. No siempre tendremos que seguir todos los pasos. Estos pasos forman la estructura básica, pero se trata de una estructura muy flexible.

El núcleo del focusing lo forman cuatro pasos. Estos pasos son: *descubrir la sensación sentida, encontrar un asidero, resonar y recibir*. Dos pasos adicionales, *preguntar/explorar y despejar un espacio*, nos permiten profundizar en el proceso. También nos ayudan a seguir adelante cuando nos quedamos estancados.

Por supuesto, como condición preliminar, tenemos que dejar que la atención se dirija a nuestro interior. Una visión general del proceso podría ser:

- Dejar que la atención se dirija hacia adentro.
- Pasos esenciales:
 - Descubrir la sensación sentida.
 - Encontrar un asidero.
 - Resonar.
 - Recibir.

- Pasos adicionales que refuerzan el proceso:
Preguntar/explorar.
Despejar un espacio.

Dejar que nuestra atención se dirija hacia adentro

Dejar que nuestra atención se dirija hacia adentro requiere una cierta preparación. Si vamos a prestar atención a nuestra experiencia interior, tenemos que reservar un tiempo y un espacio para ello. Elijamos un espacio en el que nos sintamos seguros y cómodos. No es necesario adoptar ninguna postura en especial. Hagamos saber a nuestro cuerpo que estará en ese lugar durante un rato. Tal vez queramos cerrar los ojos.

Existen diferentes formas de dejar que la atención se dirija hacia adentro. Si ya sabemos hacerlo, sintámonos libres de utilizar nuestro propio método. Advertamos, sin embargo, que en el focusing, la atención no se dirige a la mente, como en el caso de un proceso estrictamente de pensamiento. Ni tampoco llega tan hondo como en el caso de un proceso de meditación. La atención focusing permanecería focalizada en un lugar intermedio entre ambos extremos.

Podemos utilizar el siguiente texto a fin de guiar nuestra atención hacia el interior:

Sintamos los pies en contacto con el suelo...

Sintamos nuestro cuerpo en contacto con la silla, con el respaldo de la silla y el asiento...

Sintamos nuestra cabeza conectada con el tronco...

Escuchemos nuestra respiración sin cambiar nada...

Sintamos el movimiento de nuestra respiración...

Cada vez que exhalamos, dejemos que nuestra atención vaya cada vez más profundo dentro de nosotros mismos...

Dejemos que nuestra atención se sumerja en la parte central de nuestro cuerpo, el lugar donde sentimos el fondo de nuestro ser...

Asegurémonos de tomar conciencia del torso, el pecho y el área del estómago...

Una vez que hayamos llegado allí, procedamos a crear una atmósfera que sea cálida y agradable, abierta y receptiva a todo aquello que pueda venir...

Tomémonos un tiempo ahora para volver a leer de principio a fin este texto una vez más. Detengámonos después de cada frase, y cerremos los ojos o bien busquemos algún punto neutro al que dirigir la vista. No pasemos a la siguiente frase hasta que no sintamos en nuestro cuerpo que se ha establecido una conexión.

Los pasos esenciales

Leamos los apartados que aparecen más abajo y procedamos a asimilar las frases en cursiva, una por una. Dedicuémosle el tiempo necesario a esta experiencia. Confiemos en nuestro cuerpo. Permitámonos esperar a ver qué viene.

Descubrir nuestra sensación sentida

Una vez que hemos vuelto la atención hacia nuestro interior, preguntémosnos: *¿Y ahora, qué es lo que quiere mi atención?* Esperemos respetuosamente a ver qué viene. Dejemos que nuestro cuerpo, y no nuestra mente, sea el que responda a la pregunta. Puede ser asombroso darse cuenta de que el cuerpo sabe qué es lo que necesita ser escuchado. Puede ser un problema, una cuestión a la que le estamos dando vueltas, o algo que estamos anticipando que va a suceder. Las situaciones que ocupan nuestra mente están relacionadas con el cuerpo.

Mantengamos nuestra atención dirigida hacia dentro de nosotros mismos, tomémonos el tiempo necesario para imaginarnos la situación en la que queremos centrarnos. Imaginemos que estamos realmente dentro de la situación. Advirtamos cuándo empezamos a sentir algo dentro de nuestro cuerpo.

Habitualmente, la sensación sentida suele aparecer en la parte de nuestro cuerpo donde reside la respiración en la zona que abarca entre la garganta y la pelvis. Mostrémonos amables y pacientes con lo que pueda aparecer, aun en el caso de que la sensación sea vaga o poco clara.

Permanezcamos en contacto con ella, concediéndole nuestra atención. Dejemos que se despliegue a su manera.

Preguntémonos si hay alguna palabra para describir la sensación. ¿Es una sensación de comezón... de frío... es como un bloque de hierro... como un puño... como un pollito... como un globo? La búsqueda de esta palabra nos ayudará a intensificar nuestra conexión con la sensación sentida. Sea lo que fuere que nos venga, hagámosle caso... incluso en el caso de que no aparezca nada.

El mantener el contacto con la sensación sentida constituye la esencia del focusing. Si perdemos el contacto con ella, volvamos a retomarlo. Permanezcamos en contacto con la sensación sentida, hasta que advirtamos que se produce un cambio por dentro, por pequeño que sea.

Encontrar un asidero

Dejemos que sea la sensación vivida la que nos diga cómo quiere ser descrita. No la forcemos. Dejemos que la simbolización de la sensación –a través de una palabra, un gesto, un sonido, o una imagen– aflore procedente de la propia sensación sentida. Una vez que encontremos alguno de estos símbolos que se corresponda con la sensación sentida, notaremos una sensación de alivio y un giro por dentro. Entonces tiene lugar el tan a menudo sorprendente momento, en el que algo nuevo sale a la luz.

Esperemos hasta que una palabra... una imagen... un movimiento... un color... o un olor haga acto de presencia...

Tomémonos el tiempo necesario en relación con esto, permaneciendo abiertos a todo lo que pueda venir.

Si notamos algo, permanezcamos en contacto con ello... digámosle "hola"... prestémosle un poco de atención amable, aunque sea una sensación de miedo o alguna otra sensación física desagradable.

Dejemos que lo que sentimos por dentro comience a relatar su propia historia.

Miremos a ver de qué forma este “algo” por dentro de nosotros responde a nuestra atención.

Al decirle “hola” a algo, aceptamos que es como es, por el momento. Este es un momento de inestimable valor dentro del proceso. Es el comienzo de la comunicación con nuestra experiencia interior. A veces, puede que no nos guste lo que nos encontramos por dentro. Incluso en ese caso, adoptemos una actitud paciente y saludémosle en señal de reconocimiento. Dejemos que nuestro cuerpo sea el que nos diga qué es lo que quiere que sepamos.

Resonar

Resonar* es el proceso de comprobar si el asidero --la palabra, la imagen, o algún otro símbolo de la sensación sentida-- se corresponde con lo que sentimos por dentro de nuestro cuerpo. Si verdaderamente encaja, hará las veces de asidero, que nos permitirá “sujetar bien” la sensación sentida y mantenerla dentro de nuestra conciencia. Este es un paso que podemos aplicar una y otra vez. Cada vez que nos encontremos con alguna forma de expresar o de simbolizar la sensación sentida, cotejémosla con lo que sentimos por dentro.

¿Se corresponden estas palabras con lo que estamos sintiendo?

Vayamos hacia adelante y hacia atrás con nuestra atención, moviéndonos entre la sensación sentida y la palabra, imagen o gesto que ha hecho acto de presencia a fin de describirla.

Si la descripción encaja, nuestro cuerpo lo confirmará. Cuando sintamos una sensación de adecuación, cuando el símbolo se corresponda

* N. del T.: Resonating en el original inglés, no tanto en el sentido de “repercutir” sino de oscilar de forma regular entre la sensación sentida y el asidero, hasta encontrar la correspondencia exacta con la experiencia interior. Ello repercutirá entonces en la aparición de un giro, un cambio por dentro.

exactamente con nuestra experiencia interior, lo sentiremos así en nuestro cuerpo. Notaremos que nuestra respiración se vuelve más profunda. O bien podemos sentir un ligero estremecimiento. Tendremos la sensación de que algo se ha liberado por dentro. Permanezcamos con ello.

A veces, nuestro cuerpo nos hace saber que el asidero es acertado, pero que todavía queda algo más por expresarse. Por ejemplo, si nos viniera la palabra "asfixiante", nos podemos preguntar si "asfixiante" capta nuestra sensación sentida en su totalidad. Puede que descubramos otra palabra que parece corresponderse mejor con la sensación. Tal vez pueda haber también algo de "tristeza". Una vez más, le preguntamos a la sensación sentida si "asfixiante" y "triste" captan la totalidad de la sensación sentida. Tal vez entonces nuestro cuerpo nos haga saber que la palabra "asfixiante" sigue sin ser totalmente correcta. Entonces, aparece la palabra "cuello de fuerza" y nuestro cuerpo de repente dice: "Sí. Eso es. 'Como si me tuvieran cogido por el cuello, completamente dominado". Esto encaja mucho mejor que "asfixiante". Al oscilar entre la palabra y la sensación sentida, la contrastamos. Tal vez una palabra como "inquieto" se corresponda todavía más exactamente con nuestra experiencia interior. Una vez más, lo comprobamos, ofreciéndosela a la sensación sentida. Si sentimos algún cambio por dentro, no perdamos el contacto con ello.

En resumen, resonar alude a la interrelación continua entre nuestra experiencia interior y el símbolo que hace acto de presencia para darle expresión.

Recibir

A todo lo largo del proceso del focusing, existen momentos en los que aparece algo nuevo. Puede ser un gran avance o un pequeño cambio. Contribuye a seguir adelante en el proceso el que le demos la bienvenida a cada avance, por pequeño que sea. Esto es lo que entendemos por recibir.

Cuando llegue el momento de acabar, dediquemos unos pocos minutos a hacer lo siguiente:

Preguntemos por dentro si sería un buen momento para acabar. Miremos por dentro para ver si ya ha habido bastante, o si debemos centrarnos nuevamente en este tema, y dedicarle otro rato más adelante.

Es importante recibir y confirmar lo que nos vino, sobre todo cuando es algo nuevo, a fin de que pueda echar raíces dentro de nosotros. Puede que nuestro problema no se haya resuelto por completo, pero sigamos adelante y reconozcamos los avances que hemos hecho. Reconozcamos que ahora sabemos dónde reside esta cuestión dentro de nuestro cuerpo, y que ahora sabemos dónde podemos volver a encontrarnos con ella nuevamente. Se ha dado un paso, y habrá más avances en el futuro.

Existen varias maneras diferentes de finalizar el proceso del focusing. Ello depende en parte de qué es lo que necesita nuestro cuerpo en ese momento.

Preguntemos a nuestro yo interior, si sería este el momento oportuno de dar por concluido el proceso.

Tomémonos el tiempo necesario para revisar el proceso que hemos experimentado, recordando dónde comenzamos, prestando especial atención a todo aquello que haya supuesto una novedad.

¿Qué sentimos ahora en nuestro cuerpo?

Anclamos esa sensación nueva que sentimos en el cuerpo, de manera que podamos conservarla...

Tal vez haya algo sobre lo que queramos volver más adelante... Quizás haya algún sitio en el que podemos guardar esta sensación, a fin de que podamos retomarla cuando sea el momento oportuno.

Si queremos, podemos acabar con un "gracias". Gracias a nuestro cuerpo, por aquello que hemos recibido. Hagámosle saber que nos sentimos muy agradecidos hacia él.

Dos pasos adicionales

Además de estos pasos esenciales, existen otros dos pasos que también describe Eugene Gendlin. Estos son: *preguntar/explorar* y *despejar un espacio*.

Preguntar/explorar

A veces encontramos un asidero muy estable, y no aparece ningún otro significado adicional. Puede ser suficiente con que hayamos encontrado una palabra que constituya una buena representación de nuestra experiencia interior. El mero hecho de ponerle un nombre puede brindar una sensación de alivio. Si “cuello de fuerza” fue nuestro asidero, procedimos a resonar con ello y siguió siendo “cuello de fuerza”, ello puede querer decir que nuestro cuerpo se sintió satisfecho con esta denominación. Sin embargo, también podemos descubrir más cosas acerca de la sensación sentida representada por “cuello de fuerza”. Formular una pregunta en relación con dicho lugar interior puede ser de utilidad cuando nuestros avances parecen detenerse. El hecho de indagar nos ayuda a explorar más a fondo el proceso.

Preguntar y explorar se llevan su tiempo. En otros ámbitos de nuestra vida, el énfasis recae en la posibilidad de encontrar una respuesta lo más rápidamente posible. En el focusing, el acento recae en la paciencia y en el respeto. Las respuestas aparecen únicamente cuando escuchamos pacientemente, con la atención centrada en nuestro interior. Una vez que hemos encontrado una palabra o una imagen que se corresponde con la sensación sentida, procedemos a comunicarnos con nuestro yo más íntimo, haciendo uso de algunas preguntas a fin de seguir adelante.

El punto de partida para hacer preguntas es el *no saber*. Estamos abiertos a nuevos descubrimientos, dispuestos a asombrarnos y a valorar cualquier “respuesta” que nos pueda venir. Nuestra actitud hacia nuestra experiencia interior es una actitud de respeto y de amabilidad. Recordemos que esto no es lo mismo que plantearle una pregunta a nuestra mente; la mente y el cuerpo saben diferentes tipos de cosas, y responden a las preguntas de formas diferentes.

Las preguntas que aparecen más abajo se pueden utilizar para avanzar en nuestra comunicación interior. No tenemos necesidad de formularlas todas. Elijamos aquellas que puedan clarificar nuestro proceso interior. Advertamos que se trata de preguntas relacionadas con el proceso. Las preguntas relacionadas con el contenido, tales como preguntar qué fue lo que sucedió, dónde y por qué, forman parte de los procesos de pensamiento, mientras que las preguntas relacionadas con el proceso, las cuales exploran el “cómo” respecto de una situación, se corresponden mejor con el focusing. Nos permiten avanzar en nuestra travesía interior.

¿Qué es lo que es tan “triste”? (Insertemos aquí nuestro asidero en lugar de “triste”).

Nuestro objetivo es vincular nuestra experiencia interior con situaciones específicas de nuestra vida. ¿Qué situación de nuestra vida es la que hace aflorar esta “tristeza”?

¿Con qué tiene que ver todo esto?

Una vez más, procedemos a buscar una posible conexión entre la sensación de “tristeza” (o lo que fuere que sea nuestro asidero) y los restantes ámbitos de nuestra vida. ¿Con qué puede estar relacionada esta “tristeza”? ¿Tiene que ver con algo del pasado? ¿Del presente? ¿Del futuro?

¿Qué es lo peor de esta sensación?

A veces, es evidente la relación que la sensación sentida guarda con nuestra vida. Pero no sabemos qué hacer con ello. El preguntarnos “¿qué es lo peor de todo esto?” puede ayudarnos a acceder a nuestra experiencia única.

¿Siento alguna emoción relacionada?

Con mucha frecuencia, suele haber una cualidad emocional asociada a nuestra experiencia interior. Puede ser de utilidad que exploremos este aspecto.

¿Me resulta familiar esta sensación?

¿Esta experiencia interior es algo que ya habíamos vivido antes? ¿Cuánto tiempo lleva sucediéndonos? ¿Se relaciona de alguna forma con nuestra niñez? Esperemos a ver qué aparece.

¿Necesita algo esta sensación? De ser así, ¿qué es lo que necesita?

Las sensaciones difíciles se estancan dentro de nosotros, si no las escuchamos y les prestamos atención. Al hacer esta pregunta, comenzamos a darle a la sensación sentida lo que necesita, aunque sólo sea a nivel de nuestra imaginación. Entonces, este vacío puede empezar a llenarse.

Estas preguntas tienen el propósito de favorecer nuestra comunicación con la sensación sentida. Insistamos una vez más en que no debemos responder a estas preguntas con nuestra mente, la cual trabaja a gran velocidad. Esperemos hasta que nuestra sensación sentida se abra y nos brinde su propia respuesta. Mientras nos comunicamos con nuestra experiencia interior, puede tener lugar un giro, cuando notamos que algo por dentro de nuestro cuerpo está cambiando verdaderamente. Podemos sentir un alivio o lanzar un suspiro hondo. Estos son signos indicativos de que nuestro yo interior ha tenido la posibilidad de expresarse.

Tomémonos ahora unos treinta minutos aproximadamente. *Volvamos a leer los párrafos en cursiva correspondientes a los cuatro pasos esenciales, que aparecen en el apartado anterior, comenzando por "Mantengamos nuestra atención dirigida hacia dentro de nosotros mismos". Hagamos una pausa para ver si existe alguna situación difícil en nuestra vida que requiera nuestra atención. También merece la pena que advirtamos los momentos en los que hace acto de presencia una sensación agradable, positiva. Mantengamos el contacto con las sensaciones agradables, a fin de poder validarlas igualmente. Sigamos leyendo y volviendo a comprobar por dentro de nosotros. Tomémonos el tiempo necesario para completar cada uno de los pasos, y confiemos en que nuestro cuerpo nos guiará.*

Despejar un espacio

Antes de sintetizar todo lo anterior, existe un paso opcional que podemos considerar. A veces, al preguntar qué es lo que requiere nuestra atención, encontramos que existen muchas situaciones en nuestra vida, las cuales, todas ellas, requieren atención. Otra forma de decir esto es que puede haber un montón de cosas que se interponen entre nosotros y la posibilidad de sentirnos bien por dentro. Podemos poner este “montón de cosas” fuera de nuestro cuerpo, en base a colocar cada uno de los obstáculos, uno por uno, en un lugar seguro imaginario. A esto lo llamamos “despejar un espacio”. Ello deja libre un espacio por dentro de nosotros y nos permite concentrarnos mejor. También nos da más energía y profundiza nuestra conexión con lo que verdaderamente somos. Una advertencia a hacer, no obstante. Tenemos que prometernos que nos ocuparemos de estos problemas más adelante.

Existen una serie de preguntas que podemos utilizar para facilitar el “despejar un espacio”:

¿Hay algo dentro de mí que esté requiriendo mi atención en este momento?

¿Hay algo en mi vida que está haciendo que no me sienta plenamente bien?

¿Existe algún lugar dentro de mi cuerpo que me está impidiendo sentirme bien?

Si me digo a mí mismo: “Todo va perfectamente”, ¿siento por dentro de mi cuerpo que verdaderamente es así? ¿O existe algún lugar por dentro de mí que ve las cosas de otra forma?

Ocupémonos de cada una de las sensaciones sentidas. Prestémosle cierta atención. No nos metamos en demasiadas profundidades. Pero notémosla. Permanezcamos con ella. Busquémosle un asidero. A continuación, tomemos esta sensación corporal junto con su asidero y coloquémosla fuera de nosotros mismos. Imaginémosnos colocándola dentro de un cubo o de una caja o en la estantería de más arriba, cualquier cosa que nos parezca bien. A

continuación, repitamos todo el proceso. Preguntémonos a nosotros mismos qué otra cosa está reclamando nuestra atención. Dedicémosle cierto tiempo y cierto interés, y a continuación procedamos a colocarla fuera de nosotros, como, por ejemplo, encima de una nube, o detrás de una puerta. Repitamos el proceso, hasta que empecemos a sentir que tenemos más espacio. Esto puede suceder al cabo de una o dos vueltas. O puede que requiera cinco vueltas. Confiemos en que aparecerá una sensación agradable. Cuando ello acontezca, tomémonos un tiempo para disfrutar de la sensación de tener más espacio por dentro.

Cuando empezamos a hacer focusing, puede que sepamos exactamente cuál es la situación en la que queremos centrarnos. En tal caso, vayamos por todos los medios a esa cuestión y a la sensación sentida por dentro de nuestro cuerpo que le corresponde. Ahora bien, si nos sentimos llenos de todo tipo de incidentes, problemas y experiencias diferentes, puede que queramos despejar un espacio primero. Una vez que le hemos dedicado cierto tiempo y atención a las muchas cosas que están clamando por dentro, podemos mirar a ver cuál de ellas requiere que la volvamos a examinar. Algunas preguntas que podemos formular llegados a este punto son:

¿Cuál es la que parece más pesada?

¿Cuál es la que duele más?

¿Qué es lo que más me afecta?

¿Qué es lo que más me molesta?

¿Qué es lo que más está requiriendo mi atención?

En la vida cotidiana, el despejar un espacio se puede utilizar como un microproceso independiente. En este caso, el objetivo no es profundizar en ninguna sensación en concreto, sino en dejar libre un espacio para poder hacer otras tareas. Despejar un espacio es magnífico para reducir el estrés. Podemos despejar un espacio antes de empezar a trabajar. En algunos casos de enfermedad física, el despejar un espacio puede ser un paso esencial para la sanación.

Síntesis: versión abreviada

Más abajo encontraremos una serie de fórmulas que resumen el proceso de guiarnos a nosotros mismos a través del focusing. Recordemos que los pasos no siguen un orden fijo, y a veces se solapan. El proceso interior, o nuestras necesidades internas, determinarán nuestra forma de proceder.

Ahondar en nuestra atención

Estoy dejando que mi atención se dirija hacia adentro.

Despejar un espacio, en caso necesario

¿Qué se interpone en mi camino? Lo estoy dejando que se vaya... ¿Qué otra cosa más se interpone en mi camino?

Descubrir una sensación sentida

¿Qué está reclamando mi atención en este momento? ¿Dónde lo siento por dentro de mi cuerpo? ¿Qué es lo que siento ahí?

Encontrar un asidero

Permanezco en contacto con ello con mi atención receptiva... Me estoy tomando el tiempo necesario a fin de dejar que aparezca una palabra, un recuerdo, un deseo, un olor, o un color.

Resonar

Compruebo si el asidero se corresponde con mi sensación sentida. ¿Encaja del todo? ¿Puede ir más allá mi sensación sentida?

Hacer preguntas

Compruebo qué pregunta encaja mejor en este caso.

¿Con qué tiene que ver todo esto?

¿Qué es lo peor de todo esto?

¿Qué es lo que necesita?

¿Qué otra cosa en mi vida se parece a esto mismo?

Exploro las distintas posibilidades hasta que tengo la impresión de que la sensación sentida me “habla”.

Recibir

Recibo esto que es nuevo, por pequeño que parezca.

Estoy atento al cambio que estoy sintiendo.

Me pregunto a mí mismo: ¿Hay algo que todavía no está claro, algo sobre lo que quiero volver más adelante? De ser así, le adjudicaré un lugar imaginario donde poder guardarlo.

Cuando siento que es el momento, abro los ojos.

El focusing con un acompañante

Podemos hacer focusing por nuestra cuenta, de la forma como hemos descrito, y no hay ningún problema en que lo hagamos así. Pero a la mayoría de la gente le resulta más fácil tener a otra persona que esté presente, acompañándole, y dándole las diversas indicaciones. Ello ayuda a la concentración y permite ahondar en el proceso.

La tarea más importante de nuestro acompañante es estar presente, escuchando atentamente. Nosotros, como personas que enfocamos, decimos en voz alta lo que está pasando por dentro de nosotros, sin necesidad de comunicar todos los detalles de nuestra situación-problema. Nuestro acompañante nos devuelve la esencia de lo que hemos dicho, hablando lentamente y con una apreciación de la sensación sentida que puede haber detrás de nuestras palabras. El acompañante de focusing habilidoso

puede sugerir qué pasos del focusing dar y qué preguntas formularnos. Es importante enfatizar, no obstante, que el que enfoca continúa teniendo el pleno control sobre el proceso. Siempre le corresponde a la persona que esta enfocando mirar por dentro para ver si la sugerencia del compañero encaja. De no ser así, el focuser debe sentirse libre de rechazar la sugerencia abiertamente.

El focusing en parejas puede tener lugar dentro del contexto de una relación profesional, como, por ejemplo, con un trainer reconocido (véase el *Prólogo*). También puede aplicarse de común acuerdo con algún amigo o conocido. En ese caso, no hay ningún dinero de por medio y los compañeros se alternan en los papeles de acompañante y de enfocador, de manera que ambos tienen igual oportunidad de hacer focusing.

Las fórmulas y las preguntas que aparecen más abajo pueden ser utilizadas por el acompañante de focusing. Insistamos una vez más en que el que enfoca es libre de decir si la pregunta o la sugerencia no le encaja, y el acompañante debe tratar de seguir la iniciativa del que enfocar.

Dirigir nuestra atención hacia dentro

¿Ha ocurrido algo, o hay alguna situación, o alguna pregunta, de la que quieras ocuparte en este preciso momento?

Deja que tu atención se dirija hacia adentro...

Despejar un espacio, en caso necesario

¿Qué te está impidiendo que te sientas bien?... Deja ir cada una de estas cosas, una por una, hasta que te venga alguna sensación que sientas físicamente respecto de algo. Mira a ver qué está reclamando tu atención en este momento... mira a ver si por dentro de tu cuerpo estás reaccionando a ese algo... nota qué es lo que sientes ahí, en tu cuerpo.

Descubrir una sensación sentida

¿Qué está reclamando tu atención en este preciso momento? ¿Dónde, dentro de tu cuerpo, notas que estás reaccionando a esta situación? Nota qué es lo que sientes justamente ahí.

Encontrar un asidero

Permanece con ello con toda tu atención... mantente conectado a esa sensación que sientes a nivel del cuerpo... tómate un tiempo a fin de dejar que una palabra, una frase, un recuerdo, o un deseo, aparezcan en relación con la sensación sentida.

Resonar

Si te viene algo, dale la bienvenida, comprueba a ver si encaja; después ve oscilando alternativamente entre la sensación sentida y el asidero. Sigue haciendo esto hasta que sientas que te encaja.

Preguntar/explorar

Mantén el contacto con la sensación sentida, prestándole toda tu atención.

Tal vez quieras hacerle alguna pregunta. Mira por dentro a ver si alguna de las siguientes preguntas te puede encajar:

¿Qué tiene esto para que sea tan... (añadir aquí el asidero)?

¿Con qué tiene que ver todo esto?

¿Qué es lo peor de todo esto?

¿Me recuerda esto alguna otra cosa de mi vida?

¿Necesita algo la sensación sentida?

De ser así, ¿qué necesita?

Recibir

Recibe todo aquello que sea nuevo.

Confirma que ha tenido lugar un cambio.

Mira a ver si está bien que lo dejemos por hoy. ¿Hay algo que todavía no esté claro, algo sobre lo que tal vez quieras volver? De ser así, ponlo en algún lugar en el que puedas volver a retomar lo nuevamente.

Tómate un tiempo, si quieres, para darle las gracias a tu cuerpo por todo lo que ha aparecido. Cuando sientas que es el momento, puedes abrir los ojos.

Ejemplo completo

Christa y Evert son compañeros de focusing. Christa acompaña a Evert, que ha elegido aplicar el focusing a la cuestión de "ser un buen padre".

Evert: Hoy quiero aplicar el focusing a la cuestión de querer hacer las cosas bien como padre.

Christa: Querer hacer las cosas bien como padre... ¿Hay algún lugar dentro de tu cuerpo que notes que reacciona ante esa cuestión?

Evert: Siento algo en el fondo de la barriga... como un globo hinchándose.

Christa: Sientes algo en el fondo de la barriga... como un globo hinchándose.

Evert: Me están viniendo toda clase de cosas (*mueve la mano en dirección al pecho*).

Christa: Te están viniendo toda clase de cosas en la zona del pecho... ¿Puedes detenerte justamente en esa zona con toda tu atención?

Evert: Sí... Lo noto aquí... (*pone la mano en el pecho*). Pero el problema de hacerlo bien... no está situado aquí. Aquí siento como si hubiera algo completamente diferente.

Christa: Notas algo completamente diferente en el pecho. Tal vez puedes hacerle saber a esa sensación que está bien que esté ahí.

Evert: Sí... está bien que esté ahí... pero se detiene... la imagen del globo se está desinflando y desplazándose hacia arriba. Y aquí... (*pone la mano en el pecho*). Se detiene aquí.

Christa: Justo ahí en el pecho se detiene el globo que se está desinflando. Podría ser bueno separar estas dos cosas, distinguir entre reconocerlas y prestarles atención.

Evert: El reconocerlas me produce un hormigueo justo aquí (*señala la garganta*).

Christa: El reconocerlas te produce un hormigueo justo ahí, donde estás señalando ahora.

Evert: Es como la sensación de un grito diciendo: “Quiero –no, mejor– tengo que hacer las cosas bien como padre”. Ahora se está volviendo más patente, haciendo todo el recorrido en sentido ascendente hasta llegar a la cabeza. Mi cabeza dice inmediatamente: “No, no tienes por qué”.

Christa: Algo se está haciendo patente bajo la forma de un grito de que quieres hacer las cosas bien como padre... desde la barriga hasta la cabeza. ¿Y si escucharas otra vez ese grito que viene de las profundidades?

Evert: Está localizado muy hondo... por debajo del trasero.

Christa: Ese grito viene de un lugar muy profundo, de debajo del trasero.

Evert: Ahora lo noto con toda claridad... siento las nalgas empujando contra la silla... Está bien que fluya desde lo más profundo hasta... (*señala la cabeza*).

Christa: Está bien que la sensación fluya desde lo más profundo, desde el trasero a la cabeza.

Evert: Supongo que sí, hasta llegar a la punta de la nariz... Ahora me estoy dando cuenta de su presencia... desde dentro de mí, la dejo que venga.

Christa: Tu interior dice que puedes dejar que haga todo el recorrido en sentido ascendente hasta llegar a la punta de la nariz.

Evert: Y la sensación de hinchazón está disminuyendo... está desapareciendo... está bien que se vaya... He podido sentirla y dejar que subiera hasta aquí (*señala la nariz*).

Christa: La sensación de hinchazón está disminuyendo... está fluyendo... está dejando que la sientas... sube hasta llegar a la punta de la nariz.

Evert: Quiero seguir un rato más con este flujo... no es una línea recta... es más como... (*hace un gesto en espiral*)... a veces incluso llega hasta aquí... (*señala los sobacos*).

Christa: El flujo no es recto. Es como un camino tortuoso que incluso llega justo hasta debajo de los brazos... El flujo incluye todo esto.

Evert: También está el miedo... miedo de ese camino tan largo.

Christa: Está el miedo de ese camino tan largo... ¿puedes hacerle saber que está bien que esté ahí?

Evert: Sí, está bien que el miedo esté ahí... se está desvaneciendo.

Christa: Al hacerle saber al miedo que está bien que esté ahí, permites que se desvanezca... y es un camino muy largo.

Evert: Hasta llegar aquí, debajo de los brazos... Noto en la cabeza que me está diciendo que tengo que hacer algo... hacer algo.

Christa: Está fluyendo por dentro de tu cuerpo y tu cabeza te dice que tienes que hacer algo... ¿puedes mirar a ver si está bien que lo dejemos aquí?

Evert: Para mí, hay una gran diferencia entre el globo que siempre está en el mismo sitio y la sensación que tengo justamente ahora.

Christa: Notas que hay una gran diferencia entre la sensación del globo, y el flujo que aparece ahora... todo ese largo camino tortuoso.

Evert: Noto que es muy importante para mí que vuelva a retomar esto más adelante. Me llevo conmigo esta nueva sensación.

Reflexión:

- *¿Vemos los distintos pasos por los que atraviesa Evert?*
- *¿Podemos identificar el momento en el cual entra en contacto con la sensación sentida?*
- *¿En qué punto del proceso le observamos resonar?*
- *¿Vemos de qué forma su cuerpo va guiando el proceso?*

Apéndice

Protocolos

Frases breves que podemos utilizar para los pasos del focusing

Dirige tu atención hacia tu interior.

Mira a ver qué es lo que está reclamando tu atención en este preciso momento.

¿Dónde lo sientes por dentro de tu cuerpo y qué es lo que sientes?

Deja que una palabra o una imagen aparezca junto con la sensación.

Permanece en contacto con ella con toda tu atención.

Dale a la sensación la oportunidad de expresarse a través de una palabra, frase, imagen, recuerdo, deseo, olor o color.

Comprueba si se corresponden exactamente: la sensación sentida y el asidero que te ha venido a la mente, para que la sensación sentida pueda seguir desplegándose.

Mantente atento a la aparición de un cambio sentido a nivel corporal.

Recibe todo aquello que sea nuevo, por pequeño que sea.

Afianza este cambio sentido, para que puedas retomarlo nuevamente.

Si hay algo que todavía no esté claro y sobre lo que quieras volver, búscale un lugar imaginario.

Abre los ojos cuando sientas que es el momento de abrirlos.

Escuchar con la técnica del reflejo

- Reflejar la sensación sentida a nivel corporal.
- Reflejar la esencia de lo que el niño haya dicho.
- Reflejar la conducta.
- Reflejar de una forma resumida.
- Reflejar la cualidad emocional.
- Reflejar los cambios visibles.
- Reflejar algo que el niño haya descubierto.
- Reflejar cuando aparezca algo nuevo.
- Reflejar con cuidado lo que suponemos que está pasando por dentro del niño en ese preciso momento...

El focusing con el niño individual

Crear las condiciones

- Parece como si algo no fuese bien...
- Ahora mismo no tengo tiempo para estar contigo. A lo mejor quieres tomarte tú el tiempo para estar con ello dentro... Podrías preguntar en tu interior si quieres ocuparte de eso en profundidad esta tarde... y si estaría bien que yo estuviera presente...
- Si quieres que esté contigo, estaré libre esta tarde, a partir de las ocho... Sencillamente, házmelo saber.
- Entre tanto, puedes, por ejemplo, ponerlo fuera de ti mismo dibujándolo...
- Así ya no te estorbará cuando te pongas a hacer los deberes...
- Mira simplemente a ver qué es lo que te parece mejor.

Escuchar el problema o la cuestión

- ¿Puedes decirme en dos palabras de qué se trata? Ya sabes que realmente no hace falta... tú decides...

Hacer que la atención se dirija hacia adentro

Date cuenta de que tus pies están en contacto con el suelo... si mueves los dedos de los pies, podrán sentirlos mejor...

¿Sientes que tu cuerpo está sentado en la silla, y que tu cuerpo está tocando el respaldo de la silla y el asiento?

¿Sientes las manos? Si no, muévelas un poco... ¿Sientes la respiración entrando y saliendo?... Ahora deja que tu atención se sumerja dentro de ti... si quieres, puedes cerrar los ojos...

Cuando estés preparado para seguir, me lo puedes indicar moviendo la mano.

¿Cómo se siente por dentro en relación con el problema o la cuestión?

Imagínate otra vez lo que ha pasado hoy...

Nota dónde lo sientes en el cuerpo, ahora que lo estás recordando...

Tómate un tiempo para comprobar cómo se siente eso en tu cuerpo...

Permanecer con ello, partiendo de la sensación sentida a nivel corporal

¿Puedes mostrarte amable con ello? ¿Puedes permanecer en contacto con ello con toda tu atención?

Escuchar la historia interior o simbolizarla con una palabra, una imagen, un color

Mira a ver si esta (palabra, imagen o color) es exactamente la correcta...

Compara entre la sensación que sientes por dentro y esa palabra o esa imagen... Tal vez todavía tenga algo más que decir...

Notar el cambio, no perder el contacto con él, recibirlo y afianzarlo

¿Has notado ese suspiro?... ¿Qué sientes por dentro ahora?

¿Puedes permanecer con ello, dedicándole tu amable atención, y acogerlo de verdad?

Enseñar focusing a un grupo

Descubrir la consciencia sensorial por dentro de nuestro cuerpo

Pisad fuerte con los pies... a continuación sentid con la ayuda de vuestra mano cómo late vuestro corazón...

Subid los hombros todo lo que podáis... en dirección a las mejillas...
¿Qué sentís al hacer eso? ¿Cómo de profundo lo sentís por dentro de vuestro cuerpo?

Ahora dejad caer los hombros... ¿Notáis la diferencia?

Apretad los puños... sentid lo que sucede por dentro de vuestro cuerpo.

Apretad los dientes... ¿Qué sentís? ¿Qué sensación transmite?
¿Cómo de hondo penetra esa sensación por dentro de vuestro cuerpo?

¿Qué sucede en vuestro cuerpo cuando os imagináis que subís muy alto con el columpio?

Daos golpecitos suaves en la cara superior de vuestro brazo con las yemas de los dedos... y ahora la cara inferior... ¿Notáis la diferencia?

Y ahora rascaos con las uñas... sin haceros daño... por toda la cara superior del brazo... y ahora por toda la cara inferior... ¿notáis alguna diferencia dentro del cuerpo?... ¿en la barriga o en el pecho?

Escuchad vuestra respiración y sentid con la mano puesta en la barriga cómo sube y baja.

¿Qué sucede por dentro de vosotros cuando os imagináis que mordéis una rodaja de limón?... y ahora algo dulce... ¿notáis la diferencia dentro de vuestro cuerpo?

Escuchad atentamente todo lo que oís... abrid bien los oídos... Sentid ahora qué es lo que sucede por dentro de vosotros.

Mirad esta imagen con la mirada levemente fija... seguid mirando... una planta muy bonita... unas flores... Notad que cada vez son más las cosas en las que os estáis fijando... ¿Qué está sucediendo ahora por dentro de vosotros?

Dejar que la atención se dirija hacia adentro

¿Sentís que tenéis los dos pies en contacto con el suelo?

A veces ayuda el que mováis los dedos de los pies, de esta forma podéis sentirlos mejor...

Sentid que vuestro cuerpo está sentado en la silla... ¿podéis sentir que vuestra espalda está tocando el respaldo del asiento?

¿Sentís dónde tenéis las manos? Si no, movedlas un poco...

Sentid los hombros...

Sentid cómo la respiración entra y sale...

Si queréis, podéis cerrar los ojos...

Ahora, dejad que vuestra atención se sumerja dentro de vosotros...

Rastrear el problema

¿Qué nos sucede cuando ha pasado algo desagradable, y esa cosa desagradable nos está impidiendo que nos sintamos bien? ¿Vuestra primera reacción es igual que la mía? No queremos tener esa sensación desagradable en nuestro cuerpo en absoluto...

Tratamos de rechazarla... de olvidarla haciendo otras cosas... puede que algunas diabluras... Pensamos que todos los demás niños son imbéciles o despreciables... Entonces, una sensación de enfado viene a sumarse por dentro... Nos sentimos defraudados... decepcionados... resentidos.

El resultado de sentir esta sensación es que todo se queda estancado por dentro de nosotros... Nos oprime cada vez más en nuestro corazón... ¿cómo podemos salir de esta situación?

¿Probamos hoy a hacer algo diferente en relación con esto? ¿Alguno de vosotros se ha tropezado alguna vez con un sitio de tales características dentro de uno mismo? El lugar donde se localiza la rabia... donde se queda estancada. ¿Quién de vosotros ha sentido ya anteriormente alguna vez algo similar?

Dejamos que nuestra atención vuelva a sumergirse nuevamente dentro de nosotros, exactamente igual que lo habíamos aprendido la última vez. Cada vez nos resultará más fácil hacerlo.

Mostrarse amables con lo que venga

Ahora decíos a vosotros mismos por dentro: “Hola, amigo...”, “Hola...” y entonces en voz baja decís vuestro nombre.

Sentid lo que sucede por dentro... ¿Hay algo que cambie?

Buscad algo por dentro de vosotros que esté enfadado o triste. Buscad a ver a si hay algo que os esté impidiendo que os sintáis bien...

A continuación, le decimos algo agradable. Como, por ejemplo: “Sé que estás ahí dentro refunfuñando... que estás enfadado, triste o... Voy a sentarme contigo y a estrecharme entre mis brazos...”

¿Notáis ahora que algo ha cambiado en lo que sentís por dentro?

Tomaos un tiempo para dibujar ese cambio de sensación... dadle un color... Vuestra mano sabe lo que quiere hacer...

Crear un lugar o un color seguro

Imaginad que tenéis en vuestras manos vuestro peluche, muñeca o juguete preferido. ¿Qué sentís? En ese caso, si apareciera alguna dificultad... que necesitara vuestra atención... estableceréis una superconexión entre vosotros y la sensación asociada a vuestro peluche...

¿Cuál sería el color de la seguridad para vosotros?... un color que os ayude... un color que os haga sentir protegidos. Tened ese color en mente cuando tengáis alguna dificultad en vuestra vida. Podéis pintar ese color suavemente en vuestra hoja de papel, antes de dibujar la dificultad que tengáis... Dejad que todo ese color, toda la sensación asociada a ese color, penetre en vuestro cuerpo... ¿Cómo os sentís ahora por dentro?

Imagináos que existe un lugar seguro imaginario... un lugar que podéis ver delante de vuestros ojos en este momento... sabéis que se está muy bien en él... como vuestro interior quiere... No tiene por qué ser un lugar real... ese lugar puede estar únicamente en vuestra imaginación... A veces, ayuda el dibujar ese lugar seguro, de manera que podamos recordarlo con más facilidad...

¿Sentís dentro de vuestro cuerpo la sensación de seguridad asociada a ese lugar?

Descubrir, a través de la imaginación, la sensación sentida corporalmente en relación con algo, y permanecer con ella

Caminad como si fuerais un gigante... ¿Dónde lo sentís por dentro?

¿Qué es lo que sentís?

Caminad como si fuerais un gnomo... ¿Dónde lo sentís por dentro? ¿En qué se diferencia?

Poneos de pie como si fuerais un árbol... ¿Qué sentís por dentro? ¿Dónde se localiza dicha sensación?

¿Qué sentiríais por dentro si tuvierais vuestro peluche, muñeca o juguete superfavorito con vosotros en este momento? ¿Dónde sentís esa sensación?

Imaginaos algo duro... Mirad a ver lo que sentís por dentro... A continuación, imaginaos algo blando...

Imaginaos a alguien que sea muy dulce...

¿Qué notáis por dentro cuando conseguís algo que al principio os parecía demasiado difícil?

Evocar y dibujar la sensación sentida en relación con algo, con ayuda de la imaginación

(Al prestar atención a las sensaciones agradables y dibujarlas, éstas se ven reforzadas y se prolongan por más tiempo).

No tenéis por qué hacer un dibujo bonito. No necesitáis goma... por dentro de vosotros, sabéis lo que el dibujo quiere decir.

También podéis utilizar la otra cara del papel o bien coger otra hoja de papel.

Si habéis cerrado los ojos, podéis abrirlos para dibujar.

Imaginaos que estáis en la playa/en el bosque/en algún lugar agradable... Elegid un sitio.

¿Qué sensación os viene entonces por dentro del cuerpo... por ejemplo, en la barriga o en el pecho?

Cuando notéis una sensación... dedicadle un rato a estar con ella... Tal vez aparezca también una palabra o una imagen... ¿qué se corresponde con la sensación?

Escribid o dibujad lo que sentís por dentro... y lo que os acabe de venir...
Ya sabéis que no tiene por qué ser un dibujo bonito...
A veces, aparece un color, o varios, que encajan con la sensación...

Relacionar y dibujar las experiencias agradables de la vida cotidiana partiendo de la sensación sentida

¿Habéis vivido recientemente algo agradable o algo estupendo?
Ahora pensad en ello nuevamente... Imaginaos que lo estáis volviendo a vivir y lo agradable que fue... se hace la calma por dentro de vosotros...
Podéis sentir esa sensación agradable dentro de vuestro cuerpo...
¿Dónde lo notáis?...

Puede que os sea más fácil de hacer con los ojos cerrados... dejad que por dentro se vuelva muy tranquilo...

(Aquí introducimos un ejercicio sensorial que favorezca la tranquilidad y/o las fórmulas para invitar a la atención a dirigirse hacia adentro).

Ahora podemos escuchar por dentro y decirle a esa sensación: "Hola, qué agradable que estés ahí".

Si os viene alguna sensación por dentro de vuestro cuerpo, esperad a que podáis sentir por dentro cómo es... ¿Qué palabra, color o imagen os vienen junto con ella? No importa lo que nos venga por dentro, sea lo que fuere estará bien... Seguimos sintiendo lo que nos venga. A continuación, podemos escribirlo o dibujarlo o colorearlo en nuestra hoja de papel... De esta forma podremos verlo... Entonces, la sensación agradable se puede prolongar e incluso ir a más.

Relacionar y dibujar las experiencias difíciles de la vida cotidiana partiendo de la sensación sentida

(Comenzaremos por unos pocos ejercicios sensoriales, unas palabras preliminares y alguna explicación).

Todos tenemos a veces por dentro de nosotros cosas difíciles, duras, desagradables, algo que nos molesta... algo que no va bien en nuestra vida... Lo podemos sentir en alguna parte dentro de nuestro cuerpo...

Podemos notar lo que está sucediendo por dentro de nosotros... El mostrarnos amables con lo que nos podamos encontrar por dentro, nos ayuda a solucionar nuestros problemas.

Yo lo hago también, y me ayuda a sentirme mejor.

El prestarles atención y dibujar las sensaciones desagradables ayuda a hacer que estas sensaciones se hagan más pequeñas y les permite cambiar... Si sentimos una sensación opresiva o dolorosa o de comezón por dentro de nuestro cuerpo...en ese caso, a veces nos da la sensación de que jamás volveremos a sentirnos bien en la vida... Nos parece difícil escuchar a los demás... nos resulta difícil concentrarnos en nuestro trabajo...

A veces tratamos por todos los medios de no sentir eso... queremos asegurarnos de que no salga fuera... nos lo guardamos por dentro de nuestro cuerpo... por ejemplo, tragándonos las lágrimas, lo que se traduce en la sensación de tener un nudo en la garganta... o bien tensando el estómago.

Nos viene una sensación de opresión o de desánimo por dentro... no tenemos más remedio que explotar de vez en cuando... y eso también nos perturba... a veces, ya no nos entendemos a nosotros mismos... ni tampoco parece haber nadie que lo comprenda... ¿Reconocemos esta secuencia?

Ahora vamos a prestarle atención por dentro de nosotros a esa sensación opresiva, difícil... Si la escuchamos con amabilidad, veremos que lentamente se va haciendo diferente... mientras vamos dibujando todo esto...

A veces sabemos cuál es el problema o la situación asociado a la sensación de opresión o de desánimo... Otras veces, tenemos simplemente esa sensación y no sabemos con qué puede estar relacionada...

Esperamos pacientemente... escuchamos dentro de nuestro cuerpo... hasta que aparece algo que nos dice de qué se trata... porque esta sensación por dentro de nuestro cuerpo tiene una historia que contar... nuestro cuerpo lo descubre gradualmente: "Sí, eso es..."

Estas sensaciones y estas historias van apareciendo muy suavemente si nos mostramos serenos y amables con ellas... Si no perdemos la amabilidad para con todo lo que venga... Podemos decirles “hola” con simpatía, como si estuviéramos hablando con nosotros mismos o con un amigo...

Podemos dibujar este problema o esta situación difícil... Sabemos que no tiene por qué ser un dibujo bonito... podemos dibujarlo exactamente como nuestra mano quiera que lo hagamos.

A veces, esta sensación se traduce únicamente en unas rayas de colores, círculos o garabatos... Está bien así... Cuando dibujamos las sensaciones desagradables, opresivas, veremos que sentimos algo diferente por dentro de nuestro cuerpo... Tenemos la oportunidad de mirarlas... Podemos sentirnos más libres, más cómodos y más calmados... podemos respirar mejor... Descubrimos que es bueno que le prestemos atención a esas sensaciones difíciles.

Permanecer con “ello”, a fin de que pueda desplegarse

Mirad tranquilamente vuestra hoja de papel de vez en cuando... ¿Qué fue lo que os vino? ¿Se corresponde exactamente con lo que sentís por dentro? A veces, todavía quedan más cosas... Dedicadle un rato para que podáis verificarlo.

Permanecer en contacto con el giro que pueda dar el proceso y fortalecer el cambio

Ahora podéis ver lo que sentís al tener esta sensación nueva de espacio... tal vez de más fuerza... de más valentía... o de cualquier otra cosa... ¿Qué sensación os ha venido por dentro de vosotros? ¿Dónde la sentís por dentro de vuestro cuerpo? ¿Qué es lo que sentís? ¿Tiene algún color o alguna imagen? ¿Cómo quiere que la expreséis en la hoja de papel? Y ahora poneos a dibujar esta nueva sensación, para reforzarla y mantenerla...

Despejar un espacio

(Primero ayudamos a los niños a que lleven la atención hacia adentro.

Después le pedimos al niño que se diga a sí mismo: "Hola, amigo").

Tal vez tengáis algún problema o alguna dificultad... algo que os haya pasado hoy... o ayer... o incluso hace ya mucho tiempo... puede ser algo que va a suceder mañana... algo que os está molestando en este preciso momento...

Notad dónde lo sentís, por dentro... en alguna parte de vuestro cuerpo tenéis una sensación de tristeza... una sensación de enfado... una sensación de miedo... en algún lugar dentro de vuestro cuerpo... os da la sensación de sentir os constreñidos... apagados... traspasados...

Notad cómo os sentís... por dentro de vuestro cuerpo.

¿Dónde lo sentís?

¿Qué sentís por dentro de vosotros? ¿Podéis describir esa sensación?

¿Tiene algún color o alguna imagen asociada? Dedicadle un rato a dibujarla... Podéis abrir los ojos... Una vez que hayáis dibujado ese problema, entonces estará en vuestra hoja de papel... y ya no estará dentro de vosotros... Volved a ese lugar dentro de vuestro cuerpo, donde estaba la sensación... ¿Os sentís mejor ahora? ¿O hay algo más que necesite aparecer?

Con frecuencia, suele haber más de una cosa que nos está molestando... dedicadle un rato a volver a mirar por dentro de vosotros una vez más... Podéis cerrar los ojos, si queréis... Dejad que aparezca alguna otra cosa que os esté impidiendo que os sintáis bien... A veces, tenemos una sensación desagradable, difícil, sin que sepamos de qué se trata...

Esperad a ver si le corresponde algún color... ¿Tiene algún color o alguna forma esa sensación?

Dejad que vuestra mano se mueva a lo largo del papel con el lápiz normal o de colores, mientras mantenéis el contacto con esta sensación... para que pueda salir fuera y plasmarse en el papel... hasta que sintáis que tenéis más espacio por dentro... A continuación, vol-

ved dentro de vosotros unas pocas veces más para ver qué es lo que todavía puede quedar... y que quiera salir fuera... Cada vez notáis que os sentís más espaciosos por dentro...

Ahora podéis sentir todo un espacio abierto por dentro de vosotros... También podéis dibujarlo... Tal vez os apetezca hacerlo en una hoja nueva de papel... Tal vez también traiga consigo alguna palabra, o imagen, o colores... dejad que la sensación nueva se vuelva todavía más fuerte... para que podáis retener la sensación agradable todavía más tiempo.

Bibliografía

- FABER, A.F. & MAZLISH, E. (1980): *How to Talk so Kids Will Listen & Listen so Kids Will Talk*. Nueva York: Avon Books. [Edición en español: *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Barcelona, Médici, 1997].
- CORNELL, A.W. (1996): *The Power of Focusing*. California: New Harbinger Publications. [Edición en español: *El poder del focusing*, Barcelona, Obelisco, 1999].
- GENDLIN, E.T. (1978): *Focusing* (2ª ed., 1981). Nueva York: Bantam Books. [Edición en español: *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*, Bilbao, Mensajero, 2008].
- GOLEMAN, D. (1995): *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books. [Edición en español: *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 2006].
- GORDON, T. (1970): *Teacher Effectiveness Training: The program proven to help teachers bring out the best in students of all ages*. Nueva York: Three Rivers, Random House. [Edición en español: *M.E.T.: Maestros eficaz y técnicamente preparados*, México, Editorial Diana, 2009].
- STAPERT, M. (1997): *Children Focusing: Guiding and Teaching Children to Focus*. [www.focusing.org/children's corner/articles](http://www.focusing.org/children's%20corner/articles).

- STERN, D.N. (1985): *The Interpersonal World of the Infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Nueva York: Basic Books. [Edición en español: *El mundo interpersonal del infante: una perspectiva desde el psicoanálisis y la psicología evolutiva*, Buenos Aires, Paidós Argentina, 1991].
- STERN, D.N. (1992): *Diary of A Baby: What your child sees, feels, and experiences*. Nueva York: Basic Books. [Edición en español: *Diario de un bebé: qué ve, siente y experimenta el niño en sus primeros cuatro años*, Barcelona, Paidós Ibérica, 1999].
- VERLIEFDE, E. (1999): *Groeipijnen in sociaal contact* (Growing Pains in Social Contact). Lovaina/Amersfoort: Acco.



Porque te quiero
Educación con amor
y mucho más

Pilar Guembe
Carlos Goñi

ISBN: 978-84-330-2456-5

Todos los padres quieren a sus hijos, pero no todos saben quererlos. Hay que saber administrar el amor: amar con cabeza, que no significa quererlos menos, sino al contrario, supone un plus afectivo por nuestra parte. En esta tarea no se puede ir con tiento sino que hay que derrochar cariño por los cuatro costados, pero sin malgastarlo, o lo que es lo mismo, sin gastarlo mal. Malgastar el amor que damos a nuestros hijos significa no invertirlo adecuadamente, canjearlo por un activo atractivo pero ineficaz. Quererlos es fácil, lo hacemos de forma natural, pero lo que ellos necesitan es que se les quiera bien, que se invierta ese capital inmenso en una cuenta a largo plazo que reporte los intereses no en los padres sino en los hijos.

El libro de Pilar y Carlos da muchas pistas para afrontar los pequeños retos cotidianos tan decisivos en la educación de los hijos. Estructurado en cuatro partes (*Porque quiero que seas independiente, Porque quiero que seas capaz, Porque quiero que seas tú, Porque quiero que seas feliz*), aporta ideas muy prácticas para que los padres no caigamos en errores tan inconscientes como habituales.



Borrando la J de jaula **Cómo mejorar el** **funcionamiento del aula**

Isabel Cazenave
Rosa Mª Barbero

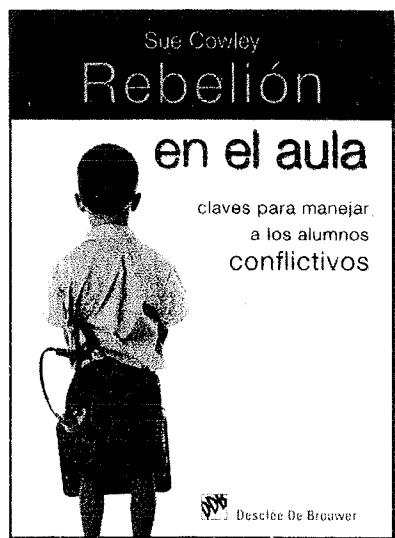
ISBN: 978-84-330-2452-7

¿Quién no ha hecho alguna vez la broma de llamar “jaulas” a las aulas?

Para muchos, la educación es una foto en sepia, decolorada y con rancio olor a naftalina, donde los alumnos están alineados y desdibujados... y este es un lastre en forma de viejas estructuras e idiosincrasias que a día de hoy y con retraso entra en un vórtice de cambio, en un punto de inflexión donde los nuevos profesionales buscan reconciliar al maestro con la motivación y con la importante naturaleza de su figura para poder así innovar, redefinir los roles y potenciarse a sí mismo y al alumno en un proceso creativo donde los viejos decálogos den paso a la comunicación, a la emoción y la empatía en un nuevo tablero para los grandes valores...

No existe una macroindustria del bonsái, porque cada uno es único e incomparable y la estandarización sacrificaría la belleza y peculiaridades de cada uno. De esta manera estas páginas pretenden separar la escuela del concepto de macroindustria para situarla en el terreno que le corresponde, la educación de personas por encima de la estandarización de quintas o promociones... ¿Cómo? Mediante alternativas creativas y dinámicas para mejorar el clima del aula, previniendo y abordando las dificultades que nos podemos encontrar, recogiendo también el importante papel que la familia juega en semejante reto.

Este libro, que apela al entendimiento de la educación desde un sentido holístico e integrador, permite comprender a las personas a partir no solamente de sus capacidades intelectuales sino de todo su conjunto emocional. Y para eso es necesaria la actitud dispuesta de docentes que crean en el diálogo con sus estudiantes y que luchan por los “casos perdidos” a través de una educación con corazón.



Rebelión en el aula **Claves para manejar a los** **alumnos conflictivos**

Sue Cowley

ISBN: 978-84-330-2378-0

“Este libro ofrece una serie de consejos sobre el manejo conductual en el aula que son prácticos, realistas y sobre todo honestos. Dentro encontraremos información sobre cuáles son las bases para abordar las conductas difíciles, además de sugerencias para mejorar nuestras habilidades para saber llevar a los alumnos. Incluyo numerosas indicaciones prácticas para llevar las riendas de la clase, e ideas para mejorar los aspectos físicos del entorno pedagógico. También reviso de qué forma el hecho de preparar y de dar unas clases de calidad puede ayudarnos a conseguir que los alumnos se comporten bien. Las ideas y los consejos que aparecen en el texto se basan en observaciones de sentido común, en técnicas que he visto utilizar a otros profesores y en estrategias que a mí me han funcionado. Espero que pueda ser una fuente de referencia útil en la labor docente cotidiana: un punto de partida para las personas nuevas en esta profesión y un recordatorio y una puesta al día para los profesores más experimentados.”

Sue Cowley

La presente es una edición nueva y actualizada de uno de los libros más vendidos en el Reino Unido dirigido a los enseñantes y los formadores, e incluye nuevos capítulos sobre la forma más eficaz de dar clases y sobre el manejo conductual de los enfrentamientos que pueden surgir dentro del aula.



EmocionArte con los niños **El arte de acompañar a los niños en su emoción**

Macarena Chías
José Zurita

ISBN: 978-84-330-2330-8

Queremos acompañarte a un maravilloso viaje, a una estupenda aventura. Acompañar a otro en su emoción resulta apasionante y será tu mejor inversión en la relación con los niños.

Si convives con niños, ya sean tus hijos, alumnos o pacientes, será maravilloso para ti, para ellos y para vuestra relación el aprendizaje sobre el mundo emocional que te proponemos.

Pretendemos que la lectura de este libro sea fácil, amena y sobre todo útil, que te sirva para tener en cuenta las emociones de los niños, para acompañarles en su sentir y facilitar su expresión de forma sana y adecuada. Solo así podrán en el futuro disfrutar plenamente de su vida.

¿Qué podemos hacer cuando nuestro hijo está enfadado y no nos habla?
¿Qué es lo mejor cuando siente tristeza? ¿Si mi hija tiene miedo, cómo puedo ayudarla? ¿Cómo actuamos con los niños ante la muerte de un abuelo?
Intentaremos contestar a esas dudas que todos los padres, educadores y terapeutas infantiles tienen y que dificultan sus relaciones con los niños.

En nuestra opinión, la diferencia entre sobrevivir y VIVIR radica en las emociones, en sentir y expresar adecuadamente las emociones en cada momento, no guardarse nada, dejarse fluir. Por esto es tan importante el aprendizaje del mundo emocional de los niños. No te arrepentirás.

AMAE

Directora: LORETTA CORNEJO PAROLINI

Adolescencia: la revuelta filosófica, por Ani Bustamante

El síndrome de Salomón. El niño partido en dos, por María Barbero de Granda y María Bilbao Maté

La adopción: Un viaje de ida y vuelta, por Alfonso Colodrón Gómez-Roxas

Esto, eso, aquello... también pueden ser malos tratos, por Ángela Tormo Abad

La adolescencia adelantada. El drama de la niñez perdida, por Fernando Maestre Pagaza (2ª ed.)

Riqueza aprendida. Aprender a aprender de la A a la Z, por Roz Townsend

Los padres, primero. Cómo padres e hijos aprenden juntos, por Garry Burnett y Kay Jarvis

PNL para profesores. Cómo ser un profesor altamente eficaz, por Richard Churches y Roger Terry

EmocionArte con los niños. El arte de acompañar a los niños en su emoción, por Macarena Chías y José Zurita (2ª ed.)

Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones Familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos, por María Colodrón

Madre separada. Cómo superan las mujeres con hijos la separación, por Katharina Martin y Barbara Schervier-Legewie

Rebelión en el aula. Claves para manejar a los alumnos conflictivos, por Sue Cowley

¿Hay algún hombre en casa? Tratado para el hombre ausente, por Aquilino Polaino

Cyber Bullying. El acoso escolar en la era digital, por Robin Kowalski, Susan Limber y Patricia Agatston

222 preguntas al pediatra, por Gloria Cabezuelo y Pedro Frontera

Borrando la "J" de Jaula. Cómo mejorar el funcionamiento del aula. La educación desde una perspectiva humanista, por Isabel Cazenave Cantón y Rosa Mª Barbero Jiménez

Porque te quiero. Educar con amor... y mucho más, por Pilar Guembe y Carlos Goñi

Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa, por Marta Stapert y Eric Verliefe

Focusing con niños

El arte de comunicarse con los niños
y los adolescentes en el colegio y en casa

Escuchar a los niños es una habilidad que los padres, profesores, cuidadores y orientadores escolares necesitan aplicar todos los días. Desde el profundo respeto a la actitud ya existente que puedan tener estos adultos, los autores ofrecen introducir un nuevo elemento adicional al arte de comunicarse con los niños.

Este libro trata sobre escuchar, de muchas formas, a nuestro yo más profundo y a los demás. Escuchar lo que los niños dicen, sienten y piensan, pero también aquello que está a un nivel más profundo que los pensamientos y los sentimientos.

El cambio en la conducta surge cuando los niños aprenden a escuchar internamente, percibiendo lo que su cuerpo siente. Este proceso de cambio, llamado "focusing", se explica con ayuda de muchos ejemplos extraídos de las experiencias personales de los autores, de sus talleres de trabajo, seminarios de formación y sesiones de psicoterapia infantil.

Los autores exponen un enfoque estructurado para su aplicación en colegios y demás situaciones grupales, pero buena parte del programa puede ser también aplicado en casa por los padres. Con ayuda de este libro podemos, de forma totalmente independiente, acompañar de manera más consciente a los niños en su proceso de desarrollo y, en virtud de ello, veremos crecer su confianza en sí mismos.

ISBN: 978-84-330-2472-5



9 788433 024725



Desclée De Brouwer

P.V.P.
21
Dior.
Fu. €