

Focusing y coaching: preguntando al cuerpo

Ovidio Peñalver,
socio director de ISAVIA Consultores
PCC por ICF y coach ejecutivo senior por AECOP
Facilitador del Programa Avanzado de *Coaching*
e Inteligencia Corporal (PIC – ISAVIA y OlaCoach)

El *focusing* es un proceso y una técnica de enfoque corporal, desarrollada por el filósofo y profesor de psicología Eugene Gendlin. Se trata de una dinámica experiencial y en la que el cliente enfoca cómo es la "sensación sentida" que le provoca el tema sobre el que quiere trabajar. Provoca un sutil diálogo interno entre el cliente y las sensaciones de su propio cuerpo, descubriendo y tomando conciencia de una sabiduría profunda e interior a la cual es muy difícil acceder desde la reflexión puramente racional y lógica. Es un método muy vivencial y energético (sutil, respetuoso y mágico), que suele llevar al *coachee* a tomas de conciencia que muchas veces ni imagina. "Con el *focusing* puedes acceder a la respuesta que ya sabe tu cuerpo, aunque aún no sea consciente para ti".

Qué aporta el *focusing* al *coaching*

Hace ya casi dos años me encontré, casi por casualidad, con el *Focusing*. Se trataba de un taller que se impartía en la Fundación Tomillo por Isabel Gascón (con la cual me he seguido formando hasta ahora). Desde que me diplomé como *coach* ontológico, hace ya más de diez años, he echado en falta herramientas corporales útiles para aplicar en mis sesiones individuales de *coaching*. Prácticamente todas las escuelas de *coaching* hablan de que, como seres huma-

nos, somos tres dominios interrelacionados (lo que pensamos, lo que sentimos y nuestra corporalidad) y, la realidad, es que la inmensa mayoría de los programas ponen el acento en lo lingüístico y pasan casi sin abordar lo corporal. De hecho, cuando se trabaja lo emocional se suele hacer desde lo lingüístico y no tanto desde lo corporal.

Llevaba varios años buscando (sin saber exactamente el qué), en talleres de otras disciplinas y herramientas como la biodanza, la bioenergética, la PNL, la hipnosis ericksoniana y el psicodrama. Aunque no he profundizado mucho, ni soy un gran experto de estas disciplinas, he de reconocer que me he enriquecido con todas ellas, tanto a nivel de desarrollo personal propio como encontrando algunas técnicas para poder aplicar en mis sesiones de *coaching*.

Con el *focusing* el "enamoramamiento" fue inmediato, me quedé fascinado por su poder introspectivo, por su naturalidad y respeto para con el cliente, por las sensaciones y vivencias que puedes llegar a tener y por la filosofía de vida y valores que trae consigo. Constituye así una herramienta muy práctica para aplicar en cualquier proceso de *coaching* donde el *coachee* quiera acceder a su propia sabiduría, mediante un diálogo interno con su propio cuerpo. El *coach* acompaña desde el respeto profundo, pudiéndolo hacer incluso sin saber el tema que está trabajando el cliente: a esta modalidad me gusta llamarla *coaching* "ciego".

Dónde y cómo surge el *focusing*

Hagamos un poco de historia para contextualizar de dónde y cómo surge el *focusing*. En los años 80 Eugene Gendlin, filósofo y profesor de Psicología de la Universidad de Chicago, quiso comparar y analizar dónde estaba el éxito de unas corrientes psicoterapéuticas sobre otras. Ésta era casi una obsesión de los seguidores del psicólogo humanista Carl Rogers, máximo exponente del enfoque centrado en la persona, del que empezó siendo discípulo Gendlin. La conclusión a la que llegó, tras analizar cientos de entrevistas realizadas por psicoterapeutas de diferentes corrientes, es que el éxito no depende tanto del terapeuta o de su modelo conceptual (psicoanálisis, conductismo, humanismo, etc.), como del cliente. Aquellos clientes que hablaban desde su experiencia, sintiendo corporalmente aquello de lo

que hablaban se recuperaban y avanzaban en su proceso más rápido y mejor. Se trataba, por tanto, de hablar "desde" la experiencia (sintiéndola, aunque sin estar invadidos por ella), y no sólo "de" la experiencia (como si hablásemos de algo que le está ocurriendo a otra persona...). Gendlin diseñó unos pasos y los empezó a ensayar con alumnos de la universidad primero y con clientes y voluntarios después. Con este método pretendía que, de manera sencilla y popularizada, una persona pueda "acompañar" a otra que es la que "enfoca". Se trata de que el que enfoca observe en su cuerpo lo que llama la "sensación sentida" ante algo que le preocupa o sobre lo que quiere trabajar ese día. Esta sensación es preverbal, puede ser difusa y se suele notar por la parte delantera del tronco (desde la garganta hasta el vientre principalmente) para, a continuación, explicitar en palabras lo que se ha notado y sentido implícitamente.

Los 5 pasos de su método son sólo una parte del nacimiento de lo que algunos han llamado la filosofía experiencial de Eugene Gendlin, la cual profundiza desde el cuerpo en los conceptos de empatía y escucha activa trabajados por Rogers. Hoy son ya miles los diplomados y *trainers* en *focusing* repartidos por todo el mundo de la mano del Instituto de *Focusing* de Nueva York. A sus más de 80 años sigue investigando con nuevos enfoques como el TAE ("Thinking at the edge"

o "Pensando desde el borde"). Muchas son las aplicaciones del *focusing* en otras disciplinas, como en psicoterapia, espiritualidad, toma de decisiones, estrés, danza y arte entre otras. Como dice el mismo Gendlin, el *focusing* no es excluyente, al revés, se trata de *focusing* y ...

Llega el momento de *focusing* y *coaching*

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

A no ser que estés muy experimentado (para poder hacerle a ti mismo *focusing*), el *focusing* requiere de alguien que acompaña y alguien que es el que enfoca, el que con los ojos cerrados normalmente siente su cuerpo, comentando tranquilamente lo que va observando, aquí y ahora, en su cuerpo, ante el tema que ha elegido enfocar o trabajar. El que acompaña guía el proceso, según 5 fases, despejando lo que observa en el que enfoca y haciendo ocasionalmente intervenciones en forma de preguntas.

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

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

El *focusing* es una dinámica experiencial en la que el cliente enfoca cómo es la "sensación sentida" que le provoca el tema a tratar

La UPF crea la Barcelona School of Management



La Universidad Pompeu Fabra anuncia la creación de su nueva escuela de negocios bajo el nombre de Barcelona School of Management. Esta nueva escuela nace con la vocación de reforzar el posicionamiento en la formación empresarial dando un paso de afianzamiento de la oferta ya reconocida en este ámbito.

El IDEC-UPF, fundación privada sin ánimo de lucro creada en el año 1993 por la Universidad Pompeu Fabra, será la propietaria de esta escuela, que también cuenta con el soporte de instituciones como la Cámara de Comercio de Barcelona, Enagas, Catalunya Caixa, Cuatrecasas, Gonçalves Pereira y Garrigues.

El sólido posicionamiento logrado por la UPF y el IDEC-UPF en formación en el ámbito económico y empresarial se pone ahora al servicio de este nuevo proyecto que nace con vocación internacional para hacerse un hueco entre las principales escuelas de negocios de nuestro país.

La Barcelona School of Management aglutinará la oferta formativa en economía, empresa y gestión pública y se pondrá en marcha el próximo mes de septiembre. Los órganos de dirección de la escuela están constituidos bajo la vicepresidencia de Jaume Casals.

En estos momentos, se está trabajando en el diseño de la oferta formativa de la escuela sobre la base del capital de conocimiento acumulado durante los últimos años por la UPF y el IDEC-UPF y perfilando con nuevos programas un proceso de internacionalización creciente. Antes de la finalización del presente curso académico, se realizará una presentación explicando detalladamente los pormenores del proyecto.