

## Trabajo de Investigación

### PROCESO DE FOCALIZACIÓN CORPORAL ¿ UN NUEVO MODO DE VIVIR?

#### Focusing y Simbolización de las experiencias

Lic. Clr. Elena Beatriz Cuyás

Dirección Nacional de Derecho de Autor. Expe. Nro. 190412.

E-mail: betty\_cuyas@yahoo.com.ar

#### *Abstract*

*El Presente trabajo de Investigación ha sido motivado por la percepción de la importancia fundamental del proceso de simbolización de las experiencias en el desarrollo psicológico de la persona humana, como condición necesaria para el despliegue e integración de los distintos aspectos de la personalidad.*

*El objetivo es lograr una explicación de la incidencia de la práctica del Proceso de Focalización Corporal , Focusing, en la simbolización de las experiencias .*

*Se ha seleccionado un Diseño Explicativo, utilizando para ello la aplicación de Encuestas y observaciones directas, sobre una muestra de personas que practican Focusing en forma frecuente.*

*Las conclusiones a las que se arribaron permiten confirmar la incidencia positiva del Focusing en la Simbolización de las Experiencias, e inferir que su práctica incorporada a la vida cotidiana promueve un modo positivo y diferente de relacionarse con uno mismo y con los demás, constituyéndose en un nuevo estilo de vida.*

*Se han hallado semejanzas de procedimiento entre el Método de Conocimiento Científico y el Proceso de Focalización Corporal, lo que permite inferir que el Focusing llevaría en si mismo las condiciones del Método Científico de Conocimiento.*

**Este trabajo es inédito y no está basado en investigaciones anteriores.**

**Las investigaciones hechas en esta disciplina se han hecho en E.E. UU. , pero no guardan relación directa con la presente.**

*Este Trabajo de Investigación fue presentado en el IV Congreso Internacional de Psicoterapia, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, el 27 de Agosto de 2005, y publicado por la Revista Atenea, publicación académica de la Universidad de la Marina Mercante. Año II. N° 2. Noviembre 2005.*

#### **Agradecimientos:**

**A la Cátedra de Metodología de la Investigación de la Universidad de la Marina Mercante por su aliento en la tarea de la Investigación y a Elena Frezza , directora del Focusing Institute Argentina, por su apoyo y asesoramiento, junto con las alumnas de dicho Instituto y del Post grado de Desarrollo personal, por su colaboración prestada en el trabajo de campo.**

## 1.Introducción

Esta investigación tiene dos etapas, la primera corresponde al año 2001, ocasión en que se concibe y se aplica el primer trabajo de campo con una muestra de 30 sujetos. Y la segunda entre los años 2003-2004, en que se amplía la muestra y es aplicada la encuesta a 111 personas, con el objetivo de hacer un trabajo de campo más consistente, y verificar los cambios con el transcurso del tiempo, dado que en el primer momento las personas que practicaban Focusing en nuestro país eran muy pocas.

A partir de la propia experiencia al practicar Focusing y el reconocimiento de la importante función del proceso de formación de símbolos en el aparato psíquico, es que se han escogido estas dos variables para desarrollar la Investigación.

El proceso de simbolización, permite el desarrollo psicológico y es la base de toda fantasía y sublimación. Ana Segal nos dice *la palabra símbolo proviene del término utilizado por los griegos: reunir, reconciliar, integrar. Pienso que el proceso de formación de símbolos es un proceso continuo de reconciliación de lo interno con lo externo, del sujeto con el objeto, de las experiencias tempranas con las posteriores*<sup>1</sup>

Este proceso de reunir, reconciliar, las experiencias pasadas con las posteriores, de lo interno con lo externo, dan la idea de movimiento, tránsito, relación y proceso. Estos son los experiencias que se desarrollan en el ser humano desde sus momentos más tempranos. La simbolización es condición inherente al ser humano y es una capacidad factible de ser ampliada, cuanto mayor es la capacidad de simbolización, más conciencia de sí, adquiere la persona.

El proceso de Focusing o Focalización Corporal, ofrece un método de aproximación a la propia experiencia, favoreciendo el contacto con niveles más profundos de vivencia interna, a la vez generando confianza en el propio proceso y dando lugar a que la persona pueda entablar una relación “amigable” consigo misma y sus contenidos internos. Esto es posible pues, al acceder al propio mundo interior, observarlo y acceder a aspectos quizá desconocidos, da lugar a que se produzca el fenómeno del conocimiento.

No se puede amar lo que no se conoce. El intento de conocer el objeto ( objeto en sentido filosófico), es el primer paso para toda relación posible. Lo que facilita el Focusing es un camino, una vía de acceso relación del sujeto consigo mismo, y la posibilidad de aceptarse, contenerse y amarse como es, lo que, posteriormente da lugar al cambio.

Las palabras en Focusing son muy importantes. Cada palabra se la recibe y se la sostiene, dándole lugar a que despliegue su significado más profundo.

En este caso vamos a tomar la palabra **proceso**, que, si bien no es objeto específico de estudio en el desarrollo del trabajo está presente en ambas variables: Proceso de Focalización Corporal (Focusing),( Variable Independiente) y Simbolización de las Experiencias (variable dependiente).

El término proceso alude a la naturaleza de la condición humana, somos de las especies que habitan el planeta, las más indefensas y dependientes al nacer.

Necesitamos de mucho tiempo de cuidados para seguir desarrollando nuestros sistemas tanto biológico como psicológico. Necesitamos de otro/s significativo, la madre, o algún sustituto, que nos provea de las condiciones necesarias para desarrollarnos y recorrer el

---

<sup>1</sup> SEGAL, Ana. *Revista Uruguaya de psicoanálisis, tomo VIII, nro. 4*. Montevideo. 1966

proceso de convertirnos en personas ( Rogers 1964) con su providencia de cuidados, condiciones de seguridad , amor y satisfacción de las necesidades básicas.

En este proceso nos vamos desarrollando, vamos siendo lo que aún no somos y podemos llegar a ser.

Es por eso que el término **proceso**, da cuenta de una característica fundamental del ser humano. Somos quienes somos y podemos seguir siendo aún algo distinto. El ser humano no está acabado ni cerrado a contenidos estáticos y rígidos, más bien esto tiende a suceder cuando se presenta la enfermedad, la rigidez es sinónimo de falta de salud y la plasticidad sinónimo de salud.

A través del conocimiento de si mismo y sus capacidades y límites, el hombre puede completarse y elegir seguir siendo, autoconstruyéndose y completando su identidad.

Otro término a destacar es **el Cuerpo**. Focusing es un método que parte del cuerpo. La atención se focaliza en el cuerpo. Eugene Gendlin , creador del método de Focusing, ha descubierto la importancia fundamental del cuerpo en el proceso psicoterapéutico, y especialmente en Focusing.

El dice : **el cuerpo sabe**, (Gendlin 1988) *Cuando las personas cambian se nota en todo el cuerpo, en el rostro, el porte , en fin en todo el cuerpo.*<sup>2</sup>

*Hay una especie de conciencia corporal que influye profundamente en nuestras vidas y que puede usarse como instrumento para ayudarnos a alcanzar metas personales*<sup>3</sup>

Esta afirmación de E. Gendlin basada en la experiencia y la observación en la práctica terapéutica, viene a cuestionar un prejuicio o creencia cultural de nuestro mundo occidental , cuya cultura hunde sus raíces en la filosofía griega. De la filosofía griega recibimos una magnífica herencia, y junto con ella el concepto del cuerpo en el ser humano. Así podemos ver en los “Dialogos” de Platón : *tal vez hay algún camino, que guíe a la razón en su investigación. Mientras tengamos nuestro cuerpo, mientras nuestra alma se halle unida a esta cosa nociva, nunca poseeremos el objeto de nuestros deseos, es decir , la verdad.*<sup>4</sup>

*Y nosotros mismos éramos puros, libres de esta tumba a la que llamamos cuerpo y que arrastramos como la ostra arrastra su prisión*<sup>5</sup>

Este concepto, que considera al cuerpo como una “prisión “, una “cosa nociva “, que solo puede traernos engaño, y al que debemos llevar como una carga el cuerpo, ha sido tomado por otros filósofos de distintas culturas, especialmente en la Edad Media, lo que se conoce como “continuidad de la tradición platónica”; ha recorrido un largo camino, llegando hasta nuestros días.

Lo que nos llega hasta hoy, por lo menos es que el cuerpo nos engaña, no es de confiar, que es solamente una carga que tenemos que “arrastrar” mientras vivamos, casi podríamos arribar a la idea en algunos casos, que el cuerpo es nuestro enemigo.

Las influencias y consecuencias de este concepto a través de los años podría ser motivo de otra investigación.

Pero hoy podemos preguntar: ¿ Puede el hombre ser feliz rechazando, menoscabando y hasta odiando una parte de su ser?

---

<sup>2</sup> GENDLIN, Eugene T. *Focusing proceso y técnica de enfoque corporal*. Pag. 21. Ed. Mensajero. Bilbao. 1988

<sup>3</sup> *Ob. Cit. Supra.* pag. 22

<sup>4</sup> VORREAU, *Textos de los Grandes filósofos*. Platon .selección de textos. Fedon 65<sup>a</sup>-67<sup>b</sup>E. Antigua. Kerder.

<sup>5</sup> VORREAU *Ob. –Cit. Supra.* Fedro , 249b-250c.

El método de Focusing propone descubrir lo contrario, un **cambio de paradigma**.

El cuerpo es nuestro aliado y un aspecto fundamental e indivisible de nuestra naturaleza humana, para acceder a **nuestra verdad** mas profunda; propone la integración de “nuestras partes”, como camino a la salud y la plenitud del ser.

Así, decimos que es una propuesta holística en el sentido que propicia la integración del ser humano en sus dimensiones de Cuerpo, Psiquis y Espíritu y en los distintos aspectos y contenidos de su mundo interno que hacen a su identidad.

## 2. Reseña histórica

El Focusing es creado por el Prof. Eugene Gendlin, filósofo y psicoterapeuta nacido en Viena (1926) y radicado en E.E.U.U desde muy joven(1938), que junto con Carl Rogers, creador del Enfoque Centrado en La Persona, fundan las bases de la Psicología Experiencial.

El prof. Gendlin, dedicado a la observación de miles de cintas gravadas, en la investigación de la famosa “escala experiencial”<sup>67</sup> descubrió que las personas que llevaban adelante procesos terapéuticos “exitosos” tenían algo en común, y lo que tenían en común no radicaba ni en los terapeutas ni el método de abordaje, sino en ellos mismos; en el modo en que estos “pacientes” hablaban, reflexionaban, se escuchaban a sí mismos. De manera que pensó que este “modo” podía enseñarse, y así fue que con el tiempo fue sistematizando los que hoy se llama “Proceso de Focalización Corporal” o “Focusing”.

## 3. Descripción del proceso

Cuando hablamos de Focusing o Proceso de Focalización Corporal, podemos decir que **Se trata de un Proceso y Técnica de autoconocimiento y escucha interna centrado en el cuerpo**. No estamos hablando de ninguna gimnasia, ni que incluya esta práctica algún movimiento físico, necesariamente. Cuando hablamos de Focalización corporal, hablamos de tomar contacto con el cuerpo desde la conciencia, o sea focalizar la atención en las sensaciones, emociones, imágenes, quizá dolores o molestias que aparecen en el cuerpo, muchas veces, en realidad la mayoría de ellas, en relación a lo que estamos viviendo en ese momento, o lo que estamos viviendo desde hace mucho tiempo. Esta focalización va acompañada de un centramiento en el cuerpo a través de la respiración y la atención en el “**espacio interior**” éste está formado por la garganta, el pecho, el estómago y el abdomen, es allí donde todo lo que vivimos, todo lo que experimentamos es recibido y manifestado de diversas formas, a veces puede ser a través de un nudo en el estómago, o en la garganta, una pequeña molestia o dolor, se trata de encontrar la “**Sensación Sentida**”, que es más que un dolor una molestia o una emoción, es algo más que eso, y a ese “algo más” trataremos de ponerle palabras, de nombrarlo, y de este modo entablar un diálogo interno “**donde Ud. sea el que más escucha**”<sup>i</sup>

El profesor Gendlin con fines puramente didácticos ha creado una serie de pasos, para poder enseñar el proceso de enfoque corporal o Focusing. Estos pasos publicados por Gendlin en 1978 son los siguientes:

---

<sup>6</sup> ALEMANY Carlos. “*Psicoterapia Experiencial y Focusing*” pag. 23 Ed. Desclée De Brouwer S.A. Bilbao. 1997

<sup>7</sup>

1. Despejar un espacio.
2. Encontrar la sensación-sentida (self sens)
3. Buscar un asidero
4. Resonar con el asidero
5. Preguntar y recibir

Ann Weiser Cornel, gran precursora de esta disciplina en el mundo, crea sobre la base de los pasos de Gendlin, una organización del proceso dividido en “pasos “y “habilidades”, que es el que se utiliza en nuestro país:

Pasos:

1. Prestar atención al cuerpo.
2. Encontrar o invitar la sensación sentida.
3. Conseguir un asidero.
4. Permanecer con....
5. Finalizar.

Habilidades:

1. Encontrar la distancia adecuada.
2. Aceptar lo que surge
3. Resonar
4. Recibir.

La extensión de este trabajo nos dificulta descripción detallada de estos pasos y habilidades, solo mencionaremos que los pasos son las etapas que constituyen el desarrollo del método y las habilidades son destrezas que utiliza facilitador o el terapeuta para facilitar, en el caso que sea necesario, el proceso de focalización.

#### **4.Hipótesis**

“El Focusing es un proceso que facilita la simbolización de las experiencias y la ampliación del campo de la conciencia.”

#### **4.1.Variables**

##### **Variable Independiente:**

Focusing (proceso de Focalización Corporal)

##### **Variable Dependiente:**

Simbolización de las experiencias

## **5. Definiciones conceptuales**

### **5.1. Focusing:**

Es un proceso y técnica de focalización corporal. *“Es una proceso de autoconciencia y curación emocional, corporalmente orientado. Es tan simple como darse cuenta de cómo uno se está sintiendo, y luego entablar con sus sentimientos una conversación en la cual Ud. sea el que más escucha.”*<sup>8</sup>

### **5.2. Simbolización de las experiencias:**

Se entiende aquí al acceso de un conocimiento claro y preciso del sentido de sensaciones y experiencias vagas y difusas, sin significado explícito, ampliando así el campo de la conciencia.

*“Focusing ayuda a hacer explícito lo implícito, atrae el conocimiento oscuro pre-verbal a una definición y expresión”*<sup>9</sup>

## **6. Definiciones Operacionales.**

### **6.1. Focusing:**

#### **Autoconciencia:**

- Establecer un mayor grado de certeza del sentido de la propia existencia, y conocimiento de si mismo.

#### **Curación emocional:**

- Alivio o curación del dolor psíquico causado por situaciones tanto actuales como remotas.

#### **Darse cuenta:**

- Insight , es la captación de elementos nuevos que aparecen a la conciencia con comprensión intelectual y emocional que sin embargo pareciera que siempre estuvieron allí.

#### **Escucha interna:**

- *Significa establecer con los sentimientos una conversación en la cual Ud. sea el que más escucha*<sup>10</sup>
- Es la posibilidad de la persona de establecer un diálogo interno.

### **6.2. Simbolización de las experiencias**

- Conocimiento claro y preciso del sentido de sensaciones vagas y difusas

---

<sup>8</sup>Weiser Cornell Ann . “El Poder del Focusing” Ediciones Obelisco. España – 1999

<sup>9</sup> Gendlin Eugene T. “Proceso y Técnica de Enfoque Corporal” Ed. Mensajero – España- 1982

<sup>10</sup> Weiser Cornell. “El Poder del Focusing” Ediciones Obelisco – España – 1999

- Lograr explicitar con palabras aquello que se encontraba como conocimiento implícito
- Reconocimiento de aspectos de la personalidad que no llegaban a reconocerse con anterioridad
- Alivio corporal y psicológico
- Mayor autoconocimiento
- Mayor autocomprensión

## **7. Metodología**

Se seleccionó un diseño explicativo tendiente a determinar el grado de incidencia de la práctica del Focusing en el proceso de Simbolización de las experiencias.

### **7.1. Población y Muestra:**

Se trabajó con una muestra de 30 sujetos que practican Focusing en forma frecuente, representantes de la población de todos los sujetos que practican focusing, en forma frecuente. Esta muestra está conformada en su totalidad de personas de sexo femenino, con una edad estimada entre 35 y 55 años, que pertenecientes a la Escuela de Focusing y al Post Grado de la Carrera de Counseling de Desarrollo Personal del “ Instituto Holos” Córdoba .

Frecuencia de la práctica: 20% Muy frecuente , cotidiana

27% muy frecuente, no cotidiana.

53% frecuente, reciente.

**7.2. Variable:** Cualitativa, ordinal.

**7.3. Unidad de análisis:** cada una de las personas que practican focusing.

## **8 . Instrumentos de Recolección de datos.**

Se diseñó una **encuesta** compuesta por 13 preguntas con un orden de respuesta de Siempre, Con Frecuencia, Alguna Vez, y Nunca, cada pregunta está referida a la presencia o no, y en qué grado, de un indicador que de cuenta de elementos de simbolización de las experiencias durante la práctica de focusing ( las 7 primeras preguntas) y luego de la práctica de focusing (las 6 siguientes) , o sea efectos a mediano y largo plazo en la vida cotidiana.

También se realizaron **observaciones** directas de procesos de focusing de alumnas del Focusing Institute de Argentina durante todo el año 2001, en los cuales se observan efectos de simbolización a través de las palabras o frases manifestadas por el practicante durante el proceso.

**CUADRO N° 1.**

**RESUMEN de PRIMERA MUESTRA, AÑO 2001, 30 SUJETOS**

N° DE PREGUNTA																																																			
1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12			13															
S	F	Av	N	S	F	Av	N	S	F	Av	N	S	F	Av	N	S	F	Av	N	S	F	Av	N	S	F	Av	N	S	F	Av	N	S	F	Av	N	S	F	Av	N	S	F	Av	N								
10	16	4	0	7	18	5	0	16	14	0	0	14	13	3	0	#	9	1	0	21	9	0	0	21	8	1	0	13	13	4	0	7	16	7	0	9	16	5	0	7	18	4	1	11	12	7	0	9	18	3	0
#	53	13	0	#	#	17	0	53	47	0	0	47	#	10	0	67	#	3	0	70	#	0	0	70	27	3	0	#	#	14	0	#	53	#	0	#	53	17	0	#	#	14	3	#	#	#	0	#	#	#	10
# MEDIANA = 15,5 # SUJETOS = 30 # AÑO = 2001																																																			

**8. Análisis de Resultados.**

**8.1. Encuestas**

**8.1.1 Mediana:**

Zona de confirmación de Hipótesis ( 15/16)

**8.1.2 Porcentajes:**

Suman siempre entre las respuesta de rango Siempre y Frecuentemente entre 76% y 97%.

**8.1.3. Análisis de las primeras 7 preguntas**

Indicadores sobresalientes	
Nro. 5 Alivio Corporal	67%-30%-3%
Nro.6 Mayor Autoconocimiento	70%-30%-0%
Nro.7 Mayor autocomprensión	70%-27%-3%

**8.1.4. Análisis de las los 6 indicadores siguientes**

N°8: Sentimiento de creciente bienestar:	43%-43%-14%
N° 9: Curación emocional	23%-53%-24%
N°10 Cambios de vida positivos	30%-53%-17%
N°11 Modos de actuar más cercanos a lo que Ud. desea	23%-60%-14%
N°12 Reconocim.aspectos nuevos de su Personalidad	36%-40%-23%
N°13 Mejoría de las relaciones interp.	30%-60%-10%

**8.2. Observaciones**

Se infiere luego del análisis de observaciones desgravadas, que se manifiestan los indicadores correspondientes a Simbolización de las Experiencias nos: 1, 2, 3, 4 , 5 y 6, en forma entrelazada unos con otros.

Se transcribe a continuación un fragmento de proceso.  
En este caso están transcritos los fragmentos más importantes.

(A: facilitador. C: practicante de focusing)

A: Quizá quieras hacer un recorrido por el cuerpo, centrarte nuevamente en tu cuerpo.....

C: Si.....

A: Tratá de recorrer tus pies, tus piernas, tus muslos, la espalda .....los hombros.....la cabeza.....

A: Trata de centrarte en tu respiración.....con el aire que entra por los pulmones,.....el aire que entra y que sale.....Cómo se siente este espacio ahora?

C: Tengo como .....como una tensión en la garganta.....**como algo que aprieta, como un dolor.....como una tensión.....**

Indicador nro3: Poner palabras a lo todavía no nombrado. La consultante comienza a poner palabras a una sensación vaga y difusa.

A: Como una tensión.....

C: Si ,...aparece y desaparece.....va y viene .....va y viene....

C: **Me la imagino como alguien.....que corr....no que corre no, que camina preocupado de un lado al otro.....asi, eso.**

Ind. 2 y 3, Explicitar lo implícito y Poner Palabras

A: Podés recibir lo que apareció con este caminar preocupado de un lado al otro, podés recibirlo?

C: Si.....**es como , como una situación de espera.....no llega la persona que estoy esperando.....**

Ind. 4 .Darse cuenta

E: Y esto podés relacionarlo con otras situaciones.....?

C: **Con tantas.....!**

Ind. 4. Darse cuenta

(Aquí hay un cambio. A por E)

E: Podés recibir cada una de ellas a medida que van apareciendo?.....hay!...esta.....y también esta ...y también esta.....

E: Recibí también estas lágrimas que aparecen.....

C: Tengo que ir desde que era chiquita hasta.....

E: Y que edad tiene esa chiquita.....?

C: Y .....como 4 años..... (aparece la niña)

E: Y a quien espera esa chiquita?

C: Y a mi mamá.....

E: Y que pasaba .....

C: Y... **yo estaba preocupada porque pensaba que tardaba porque le había pasado algo.....**

Ind. 2 : Explicitar lo implícito.

E: Esta chiquita estaba preocupada pensando que le había pasado algo, cómo se siente esta chiquita?

C: **Se siente sola.....(muchas lágrimas)**

Se conjugan los ind. 3 (poner palabras) 4 (darse cuenta) 6 y 7 (mayor autoconocimiento y mayor autocomprensión) y 2 (explicitar lo implícito)

E: Se siente sola.....

Podes acompañar a esta chiquita, en donde está ella?

C: En la hamaca del jardín.....

E: Podés decirle que vos la vas a acompañar y que no la vas a dejar nunca sola. ?

Te podés acercar a ella?

C: Si la estoy abrazando.....

E: La estás abrazando.....

Sabés que en este espacio hay lugar para la magia....?Si ....vos podés pedir lo que quieras, que lo vas a tener.....

Qué necesitaría esta chiquita para no sentirse más sola,?.....podés pedirle un ser especial, mágico.....puede ser.....

C: Si , puede ser un hada, que vuele .....luminosa.....

E: Entonces un hada que vuele, luminosa, que pueda volar y pueda estar con ella.....y vos estar siempre ahí.....para que te escuche además (con sentimiento acentuado)

**C: Ya no está sola.....**

**Ind. Nro. 4. (darse cuenta de elementos nuevos)**

E: Ya no está sola.....

E: Ahora, como tenemos que ir terminando.....fijate como está este espacio.....

**C: Está tranquilo,.....relajado.....**

**Ind. Nro. 5. Alivio Corporal**

E: Tomándote tu tiempo.....trata de ir moviéndote un poco.....despacito anda moviéndote un poco.....

E: Tratá de abrir los ojos, lentamente, lentamente.....sin apuro.....a tu tiempo.....y agradecele a tu cuerpo esta oportunidad que te dio de visitarlo.....

.....final del ejercicio.....

## **9.Conclusiones de la primera etapa del trabajo.**

De acuerdo a la relación de los resultados estamos en condiciones de inferir que

**“ El proceso de Enfoque Corporal facilita la Simbolización de las Experiencias, y la ampliación del campo de la conciencia”**

### **9.1.Otras Consideraciones**

Es fundamental el punto de partida, este, El Cuerpo, y las sensaciones que nos trae. A partir de una sensación, dolor, molestia, temblor, etc. Se va desarrollando un proceso, un diálogo interno que culmina con una mayor autocomprensión y autoconocimiento.

Esto nos habla de **un proceso dialéctico**, dialéctico en dos sentidos, uno en relación al proceso mismo de conocimiento sistemático, (modo en que era denominado el Método Analítico por Platón y Kant) ; pues un hallazgo o sensación da lugar a otro nuevo, y así sucesivamente, hasta adquirir todo el proceso un sentido explícito para el ejercitante y frecuentemente para el que observa o acompaña. O sea que el Proceso de Focalización

Corporal guarda en si mismo un “método” de conocimiento. Tomando el término método en su etimología del Griego “*metá*” (*al final del camino, más allá*), y “*Odos*” (*camino en castellano*).

***“El método indica movimiento, tránsito, pasaje de un estado a otro. Este pasaje, debe tener dos características, progreso y unidad”***<sup>11</sup>

En la práctica del proceso de focusing hemos podido observar que tránsito, pasaje, camino, comienza en el cuerpo, y posee una realización propia que siempre es progresiva y lleva a la unidad o integración de los elementos que fueron surgiendo.

Así, siguiendo con la definición de “Método” aún en su acepción más científica, pues ***debe haber un objeto y un sujeto de conocimiento***.

En el Focusing la persona que lo practica es a su vez sujeto y objeto de conocimiento de sí misma.

También vemos que se dan las condiciones de “**distancia óptima** “, (término derivado de la entrevista psicológica), pero en este caso aplicado a la eficiente condición para poder desarrollar el método o proceso, explicándolo de este modo, retomemos la relación entre sujeto y objeto:

***“En primera instancia, ambos están separados por una distancia, un trecho, que el sujeto debe tratar de superar, si quiere lograr su intento, es decir conocer el objeto.***

***Que el objeto se presente a una cierta distancia del sujeto es requisito indispensable para que se produzca el conocimiento.”***<sup>12</sup>

En el proceso de Focusing, el ejercitante se coloca en una situación de observador de sí mismo, y es orientado para no identificarse totalmente con lo que siente (Ej. “Hay una sensación o sentimiento de miedo, no soy todo miedo”).

Así, vemos ***“En efecto, un objeto excesivamente cercano al sujeto, es generalmente, no percibido por éste, el sujeto se ha identificado totalmente con el y ya no son dos, forman uno”***<sup>13</sup>

En el proceso de Focalización Corporal se establece una relación de diálogo interno, un diálogo con características dialécticas en el sentido Hegeliano de ***“lo que hace posible el despliegue, la maduración y la realización de la realidad”***<sup>14</sup>

La variable nro.5 ,Alivio Corporal, está ubicada siempre “al final del camino”, como corolario del proceso, y no es casual, es lo que marca la “meta” alcanzada o lograda de conocimiento, (que por supuesto siempre es provisoria), aquello que comienza con una tensión o molestia, culmina con un alivio corporal, sensación de expansión, relajación etc.

---

<sup>11</sup> DAUS de PUYAU Laura, *El método analítico* .pag 31 CEA . Buenos Aires, 1995.

<sup>12</sup> DAUS de PUYAU Laura, *Ob. Cit.* Pag 28

<sup>13</sup> *Ob. Cit Supra*

<sup>14</sup> SOPENA R. *Diccionario Enciclopédico Sopena*. Ed. Ramón Sopena. España 1977

**CUADRO N° 2.**

**SEMEJANZAS ENTRE MÉTODO ANALÍTICO DE CONOCIMIENTO Y EL PROCESO DE FOCALIZACIÓN CORPORAL**

**Relaciones o semejanzas entre el Método Analítico de Conocimiento y el Proceso de Focalización Corporal.**

<b>Condiciones del Método Analítico</b>		<b>Características de Proc. Foc. Corporal Focusing</b>
<b>1) Quién es sujeto de conocimiento?</b> <b>El hombre</b>		<b>1) La persona es a la vez sujeto y objeto de conocimiento</b>
	<b>Objeto de conocimiento:</b> <b>Todo aquello que el sujeto coloca delante de si, para conocerlo.</b>	
<b>2) Que el Objeto se presente a cierta distancia del sujeto</b>		<b>2) 1° Habilidad.</b> <b>Encontrar la distancia adecuada.</b>
<b>Muy cercano: se identifica</b> <b>Muy distante: es incongnocible.</b>		<b>Técnicas de alejamiento o Acercamiento</b>
<b>3) Iniciar el “Odos” camino</b>		<b>3) Iniciar el proceso.</b>

	<p><b>“Metá” “Mas allá”</b></p> <p><b>“Allende”</b></p> <p><b>Método:</b></p> <p><b>“ Camino de conocimiento”</b></p>	
<p><b>4) Debe constituir un sistema, ser Sistemático: dirigirse a un objetivo a través de un número de etapas.</b></p>		<p><b>4 ) Los 5 pasos y habilidades:</b></p> <p><b>centrar la atención en el cuerpo.</b></p> <p><b>Buscar la sensación sentida.</b></p> <p><b>Buscar un asidero.</b></p> <p><b>Permanecer con...</b></p> <p><b>Finalizar.</b></p>
<p><b>5) El método:</b></p> <p><b>”Movimiento, tránsito, pasaje de un lugar a otro”</b></p> <p><b>Dos características:</b></p> <p><b>Progreso y Unidad.</b></p>		<p><b>Indicadores proceso de Simbolización de experiencias:</b></p> <p><b>Conocimiento de Sensaciones vagas y difusas.</b></p> <p><b>Explicitar lo implícito</b></p> <p><b>Poner palabras.</b></p> <p><b>Darse cuenta.</b></p> <p><b>Alivio Corporal</b></p> <p><b>Mayor autoconocimiento</b></p> <p><b>Mayor autocomprensión</b></p>

**“El Método debe ser sistemático, cumplir determinadas reglas y estar adecuado a la naturaleza del objeto a estudiar.” Laura Daus de Puyau”El Método Analítico”<sup>15</sup>**

<sup>15</sup> DAUS DE PUYAU Laura, “*El Método Analítico*” pag 32. Ed. CEA. Buenos Aires .1995

**Permítaseme arribar a la conclusión que : El proceso de focalización Corporal lleva en si mismo las características del Método de Conocimiento Científico.**

Este es un tema que puede ser motivo para posterior indagación e investigación.

### **9.1.2. En relación a la frecuencia y antigüedad de la práctica.**

Los restantes indicadores nos. 8. Sentimiento de creciente bienestar; 9 , curación emocional, 10, cambios de vida positivos, 11, modos de actuar más cercanos a lo que Ud. desea, 12, Reconocimientos de aspectos nuevos de su personalidad y 13, mejoría en las relaciones interpersonales; están destinados a obtener información sobre los efectos de la práctica asidua del proceso de focalización corporal en la vida cotidiana.

Llaman la atención los que corresponden a mejoría en relaciones interpersonales con un porcentaje de 30%-60% y cambios de vida positivos con un resultado de 30% (S) 53%(F) y 17 % (alguna vez A/V)

Teniendo en cuenta las características de la muestra en cuanto a frecuencia y antigüedad de la práctica .(ver punto 7.1.)

Estos indicadores permitirían suponer que se manifiestan en personas que practican Focusing como un nuevo modo de relacionarse consigo mismas , no como mera técnica, por lo tanto pueden manifestarse en sus vidas signos de cambios permanentes.

Se ha considerado relevante esta información pues, ella nos permite conjeturar que si la Encuesta fuera aplicada sobre una muestra más homogénea en cuanto a la frecuencia de la práctica los porcentajes serían mayores.

**Por lo tanto estaríamos en condiciones de inferir que cuanto mayor es la práctica, los resultados son más sólidos y permanentes y sus efectos en la vida cotidiana , resultando de ello un nuevo modo de relacionarse con una mismo y los demás , un nuevo estilo de vida.**

**9.1.3.** Considerando los datos estadísticos, observaciones, referencias y consideraciones anteriores, estas son las **conclusiones:**

**1. El Proceso de Focalización corporal facilita el proceso de simbolización de las experiencias.**

**2. El Proceso de Focalización Corporal lleva en su dinámica las características del Método de Conocimiento Científico.**

**3. La práctica frecuente y asidua conlleva resultados más sólidos y permanentes en la vida de quien lo practica, pudiendo resultar en un cambio en la forma de relacionarse consigo mismo y con los demás.**

## 10.Segunda etapa de Investigación. Años 2003-2004

### 10.1.Trabajo de Campo con una Muestra de 111 sujetos.

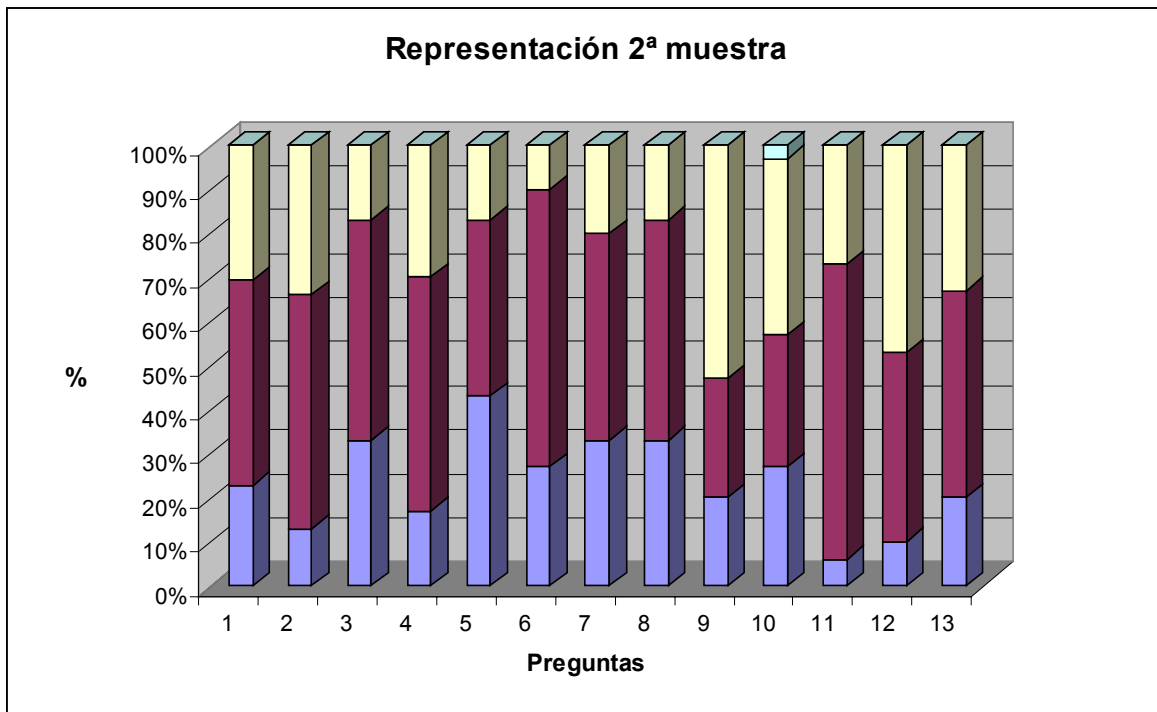
Administración de **Encuesta con 13 preguntas** como la primera, con información adicional: antigüedad de la práctica y frecuencia, edad, sexo y ocupación. Aquí tomaremos los datos de antigüedad de práctica para realizar 4 submuestras y compararlas entre ellas.

**Cuadro N° 3**

	S %	F %	Av %	N %
1. Conocimiento claro de sensaciones anteriormente vagas y difusas	36	51	12	1
2. Lograr explicitar lo que se encontraba como conocimiento implícito	26	53	21	0
3. Ponerle palabras a lo que no había sido nombrado	41	44	15	0
4. Darse cuenta de elementos nuevos.	33	52	15	0
5. Alivio Corporal ( sensación de que una parte del cuerpo se libera)	59	27	14	0
6. Un mayor autoconocimiento	48	46	6	0
7. Mayor autocomprensión	48	40	12	0
8. Sentimiento de creciente bienestar ( unidad, solidez interna)	40	48	13	0
9. Curación emocional	28	37	32	3
10 Cambios de vida positivos	25	41	31	3
11 Modos de actuar más cercanos a los que Ud. desea de si mismo.	25	52	22	1
12 Reconocimiento de aspectos nuevos de su personalidad.	27	44	29	0
13 Mejoría en sus relaciones interpersonales.	19	58	23	0

GRAFICO N° 1.

SIEMPRE
FRECUENTEMENTE
A VECES
NUNCA



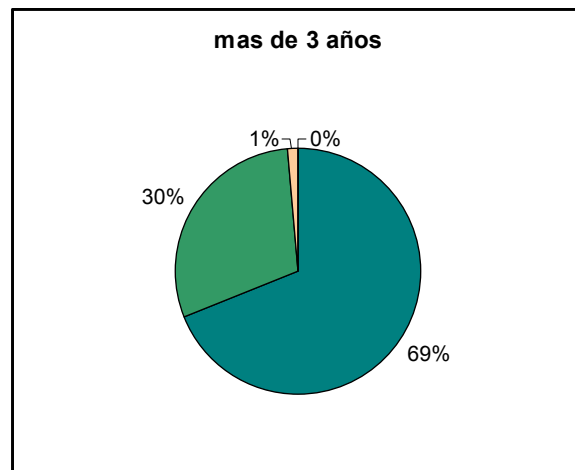
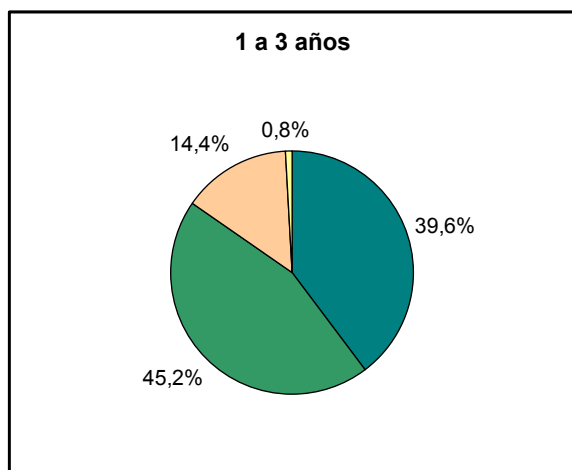
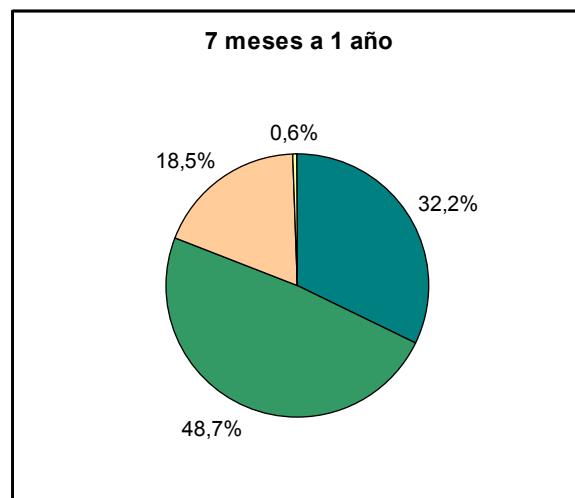
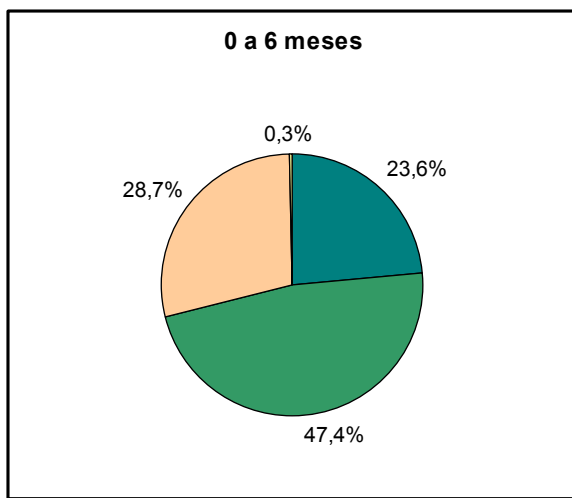
### 10.2. Análisis de resultados

- En base a los resultados de mediana y porcentajes **la Hipótesis queda confirmada.**(ver matriz datos 2)
- Análisis de indicadores 9 y 10, con mayor porcentaje de respuesta N(nunca). Corresponden a indicadores de efectos a largo plazo (curación emocional y cambios de vida positivos)

**GRAFICO N° 2.**

**RESULTADO DE SIMBOLIZACIÓN SEGÚN SUBMUESTRAS POR ANTIGÜEDAD DE LA PRÁCTICA**

SIEMPRE		} ZONA COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS			
FRECUENTEMENTE					
A VECES		} ZONA NO COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS			
NUNCA					



**10.2.1. Análisis de porcentajes de simbolización:**

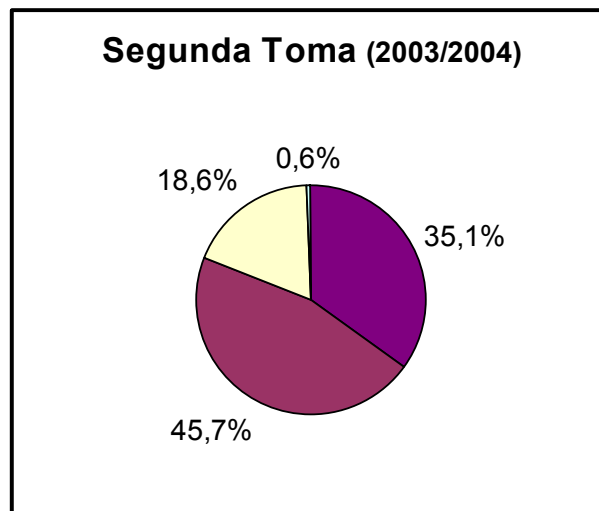
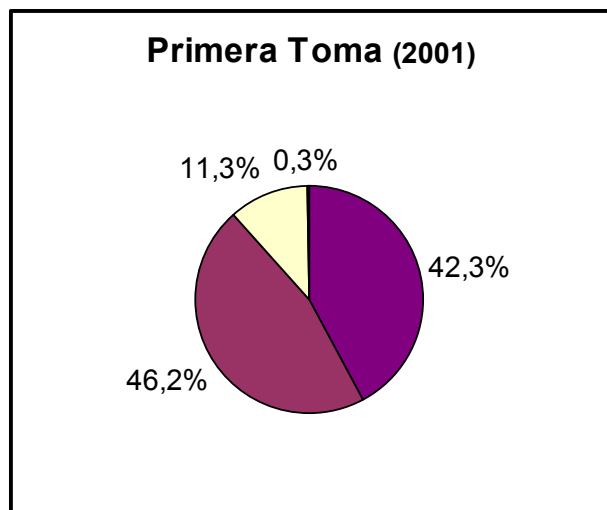
Tomando los resultados de área de comprobación de hipótesis, sumando S +F: como capacidad de simbolización. Encontramos un incremento de esta en relación directa con la antigüedad de práctica, con porcentajes de 10%, 4% y 14% entre muestras respectivamente.

**A mayor antigüedad mayor simbolización.**

- En la sub muestra de más de tres años, las respuestas de desconfirmación de hipótesis desaparecen.
- Indicadores 8,9,10,11,12 y 13 que indican los efectos de la práctica en la vida cotidiana se puede observar un **incremento de la simbolización entre las sub muestras según la antigüedad de la práctica**. Y efectos positivos en la vida cotidiana según la misma relación. (Ver matriz datos 2)

**GRAFICO N° 3 COMPARACIÓN DE 1ª Y 2ª MUESTRA**

	SIEMPRE		
	FRECUENTEMENTE		
	A VECES		
	NUNCA		



- Se puede observar una reducción de los porcentajes de simbolización de la 2ª muestra con relación a la 1ª del 7%. Esto nos estaría indicando una muestra menos homogénea que la primera.

## **11. Conclusiones finales.**

- 1. La cantidad de personas que practican Focusing entre los años 2001 y 2004 se ha incrementado significativamente, tomando como indicador las muestras el incremento es de un 370 %.**
- 2. Se verifica la hipótesis inicial con altos porcentajes.**
- 3. A mayor antigüedad de la practica mayor grado de simbolización**
- 4. La práctica asidua y sostenida de Focusing constituye una nueva forma de relación con uno mismo y los demás. Un nuevo modo de vivir, lo que confirma la 3° conclusión de la 1° etapa.**

Para mayor información dirigirse a Autor:  
[betty\\_cuyas@yahoo.com.ar](mailto:betty_cuyas@yahoo.com.ar) Te: 011. 4831-9874.