

ÍNDEX

CAPÍTOL I. El perquè d'aquest llibre.....	13
CAPÍTOL II. Sis reflexions prèvies.....	15
1. Un nou concepte de cos (filosofia).....	15
2. Relacions entre cos i cervell (neurociència).....	18
3. Cos, personalitat i psicoteràpia (psicologia).....	18
4. Del cos a la interioritat (espiritualitat).....	21
4.1. El paper del Focusing a la pedagogia de la interioritat.....	23
5. Nivells de vivència i diversitat d'anatomies (antropologia mèdica).....	23
5.1. Anatomia orgànica.....	24
5.2. Anatomia psicomotriu.....	24
5.3. Anatomia emocional.....	25
5.4. Anatomia d'identitat.....	25
5.5. Anatomia còsmica o energètica.....	27
5.6. Anatomia espiritual.....	27
6. Relacions entre emoció i moviment (emotricitat i eumotricitat).....	32
CAPÍTOL III. Focusing és... (primeres pinzellades).....	35
1. El que el Focusing no és.....	35
2. El Focusing és com..., va de... i té gust de... ..	36
3. Orígens del Focusing: què és l'experiencing?.....	38
4. El Focusing és... ..	39
5. Utilitats.....	41
5.1. Beneficis generals.....	42
6. Aplicacions principals.....	43
7. Altres mètodes en què s'aplica el Focusing.....	43
CAPÍTOL IV. Focusing... més a fons.....	45
1. Multidimensionalitat de la consciència.....	45

1.1. Conceptes bàsics.....	48
1.2. El paper de l'atenció	49
2. Sensació, emoció, sentiment i passió	50
3. Sensació-sentida (felt-sense)	52
4. Canvi corporal (body-shift)	53
5. Sensació de fons (background feeling)	54
6. Competència i intel·ligència emocional.....	54
7. Serendipity	55
8. Creació de perspectiva vivencial.....	55
9. Resolució d'un conflicte: manera habitual i amb Focusing	57
10. Vint-i-cinc característiques pròpies del Focusing	59
CAPÍTOL V. L'enfocament.....	61
1. Objectes d'enfocament i tipus de Focusing	61
1.1. Focusing negatiu.....	61
1.2. Focusing positiu	61
1.3. Focusing amb el que hi ha.....	62
1.4. Focusing contemplatiu.....	62
1.5. Focusing aplicat.....	62
2. Postura d'enfocament	62
3. Actituds i habilitats pròpies del Focusing.....	63
4. Habilitats cognitives.....	64
5. El doble rol: enfocar i guiar	64
6. Deu consells per començar a enfocar.....	65
7. Deu consells per començar a guiar	66
CAPÍTOL VI. Exercicis d'introducció.....	69
CAPÍTOL VII. Guia bàsica del Focusing.....	85
1. Primer pas: preparar-se per enfocar.....	86
1.1. Relaxar-se.....	86
1.2. Obrir un espai (a)	86
1.3. Fer inventari	86
1.4. Escollir alguna cosa.....	87
1.5. Obrir un espai (b).....	87
2. Segon pas: sentir	87
2.1. Enfocar això.....	87

2.2.	Sentir-ho en el cos.....	87
2.3.	Fer zoom.....	87
3.	Terçer pas: expressar	88
3.1.	Aconseguir un agafador	88
3.2.	Descriure	88
4.	Quart pas: comprovar	88
4.1.	Comparar.....	89
4.2.	Ajustar.....	89
4.3.	Romandre.....	89
5.	Cinquè pas: aprofundir i significar.....	89
5.1.	Preguntar.....	89
5.2.	Proposar.....	89
5.3.	Ancorar.....	90
6.	Sisè pas: tancar i agrair.....	90
6.1.	Respirar i tancar	90
6.2.	Protegir.....	90
6.3.	Autoagrar-se.....	91
6.4.	Obrir-se.....	91
CAPÍTOL VIII.	Pedagogia de cada pas.....	93
1.	Pedagogia del primer pas (preparar-se per enfocar)	93
1.1.	Relaxar-se.....	93
1.2.	Obrir (o crear) un espai	98
1.3.	Fer inventari	99
1.4.	Escollir un tema.....	106
2.	Pedagogia del segon pas (sentir).....	107
2.1.	Enfocar.....	107
2.2.	Sentir	107
2.3.	Fer zoom.....	108
3.	Pedagogia del tercer pas (expressar).....	110
3.1.	Aconseguir un agafador	110
3.2.	Descriure	111
4.	Pedagogia del quart pas (comprovar).....	113
4.1.	Comparar.....	113
4.2.	Ajustar.....	113
4.3.	Romandre.....	114
5.	Pedagogia del cinquè pas (preguntar).....	115

5.1. Preguntar.....	115
5.2. Proposar.....	115
5.3. Ancorar.....	116
6. Pedagogia del sisè pas (tancar i agrair).....	116
6.1 Tancar.....	116
6.2 Protegir.....	117
6.3 Autoagrir-se.....	117
6.4 Obrir-se.....	118
7. Dinàmiques possibles entre els sis passos.....	118
CAPÍTOL IX. Exercicis d'aprofundiment.....	121
CAPÍTOL X. Exercicis de creativitat.....	135
CAPÍTOL XI. Per recordar.....	145
CAPÍTOL XII. Per saber-ne més.....	147
1. The Focusing Institutes of New York.....	147
2. Instituto Español de Focusing.....	147
3. Asociación Española de Focusing Carlos Alemany (AEFCA).....	147
3.1. Coordinadors nacionals d'Espanya.....	147
3.2. Trainers espanyols certificats.....	148
4. Llibres en castellà.....	148
5. Altres materials.....	149
6. Formació especialitzada.....	150
Referències bibliogràfiques.....	153
Annexos.....	161
Annex 1: Focusing. Gràfic seqüenciat.....	161
Annex 2: Taula de guia. Diverses opcions.....	162
Annex 3: Silueta corporal (somatograma).....	163
Annex 4: Llenguatge focusiner (110 expressions comunes).....	164
Annex 5: Qüestionari postFocusing-2 (Carlos Alemany).....	166
Annex 6: Poema sensorial.....	168
Annex 7: Mapa de relacions interpersonals (basat en Kurt Levin).....	169
Agraïments.....	171

CAPÍTOL I

EL PERQUÈ D'AQUEST LLIBRE

En aquest llibre es planteja el Focusing, mètode psicocorporal vivencial basat en l'escolta atenta de la profunditat del nostre cos i la seva utilitat per al desenvolupament, gestió i optimització de la pròpia vida emocional.

La finalitat que es planteja en aquest treball és doble: difondre aquest recurs al màxim de persones possible i oferir un material bàsic de consulta a qui desitgi fer els nivells introductoris de formació per ser Trainer Diplomat pel The Focusing Institute of New York (EUA).¹

A la primera part del llibre es defineixen els conceptes fonamentals i simultàniament es desenvolupen diverses idees clau que cal tenir presents abans d'iniciar l'enfocament corporal.

A la segona part es proposa una àmplia i variada gamma d'activitats dividides en diferents categories: Exercicis d'introducció, Guia bàsica del Focusing, Pedagogia de cada pas, Exercicis d'aprofundiment i Exercicis de Creativitat.

S'ha intentat, en tot moment, buscar l'equilibri entre el rigor i el suggeriment.

Prepara't per treballar un àmbit apassionant, una dimensió de màxima importància en la teva vida, el paper de la vivència. Per aconseguir-ho haurem de tenir en compte la nostra consciència sensorial, la nostra capacitat de sentir i de viure les situacions de la vida quotidiana i la relació amb els altres. També ens fixarem en l'estreta relació que hi ha entre emoció i energia i com totes les coses que ens van succeint es reflecteixen al nostre soma. Així doncs, destacarem la corporalitat entre totes les dimensions de la persona.

1. Al Capítol XII.6 s'especifiquen els requisits per obtenir el títol de Trainer Diplomat en Focusing a l'Institut Español de Focusing, avalat pel The Focusing Institute of New York (EUA).

Et proposo que et concebis com un cos que s'emociona,² i no com una persona que té un cos ple de cables connectats al disc dur que seria el nostre cervell. Et suggereixo, per començar, la idea d'abandonar el teu cap per pensar amb el teu cos.

També serà de vital importància que aprenguis a desenvolupar la teva interioritat a fi de distingir entre el teu propi jo i les teves sensacions o emocions, tot desvetllant i descobrint, a vegades, allò que anomenarem espai interior.

A poc a poc, el Focusing t'ajudarà a viure els esdeveniments d'una altra manera, és a dir, amb més perspectiva i serenitat. Connectaràs amb una nova freqüència de pensament i t'introduirà a la sensoesfera, i aniràs configurant, de mica en mica, el teu propi dial emocional des del qual podràs viure i comunicar-te.³

La sensoesfera és la dimensió perceptivosensorial i emocional de la comunicació i el coneixement humà. És transversal a altres noosferes, tant si hi intervé el pensament com l'acció. Implica la participació del nostre món emocional del qual el nostre cos n'és el principal testimoni, en qualsevol comunicació o esforç epistemològic. Des de la sensoesfera es transaccionen, voluntàriament o no, percepcions, sensacions i emocions entre els humans. Té el seu propi llenguatge i exerceix una influència determinant en tots els àmbits de la conducta i relacions humanes.

Aquest treball d'introspecció el farem utilitzant una eina bàsica, l'atenció. Amb ella iniciarem l'activitat fonamental en tot aquest camí d'autoobservació pacient i amable del propi cos. Això es concretarà en dos grans treballs relacionats entre ells:

Aprendre a vivenciar: Experiencing.

Aprendre el Procés de l'Enfocament Corporal: Focusing.

El gust d'aquesta experiència serà com tornar a casa.

2. El neurocientífic Antonio Damasio diu que el cos és el principal escenari de les emocions. Vegeu: DAMASIO, A. (2001). *La sensación de lo que ocurre* (p. 291). Madrid: Debate.

3. Hi ha un llibre molt interessant sobre aquest tema: IRIGARAY, L. (1999). *Ser dos*. Colección Género y Cultura. Barcelona: Paidós. Aquesta psicoanalista belga, a més d'escriure bé i ser suggerent, proposa una cultura de la percepció.

CAPÍTOL II

SIS REFLEXIONS PRÈVIES

No em vull estendre excessivament en el tema però en aquest cas considero que és de vital importància reflexionar sobre el paral·lelisme que hi ha entre la filosofia (com es concep), la neurociència (com succeeix), la psicologia (com es viu), l'espiritualitat (com es transcendeix), l'antropologia (com som) i la psicomotricitat (com s'expressa), respecte als seus enfocaments sobre el cos i el que és corporal. Per això, abans de parlar concretament de Focusing, et proposo les següents reflexions, cadascuna de les quals pertany a un àmbit diferent del coneixement (quadre 1).

FILOSOFIA: Un nou concepte del cos.
NEUROCIÈNCIA: Noves relacions cos-cervell.
PSICOLOGIA: El paper del cos.
ESPIRITUALITAT: Cos i interioritat.
ANTROPOLOGIA: Diversitat d'anatomies.
PSICOMOTRICITAT: Emotricitat i Eumotricitat.

Quadre 1. Sis reflexions prèvies.

1. Un nou concepte de cos (filosofia)

Sento, per tant existeixo

Des del punt de vista de la filosofia, considerem que no som davant del nostre cos, ni tan sols som dins d'ell sinó que som el

nostre cos ja que som éssers vivents¹ que tenim intel·ligència sentiente.²

La idea de cos s'ha anat modelant al llarg de la història del pensament occidental. Del cos-objecte (Körper), concepte cartesià amb una idea eminentment d'espai, es va passar al cos vivenciat (leib).³ És a dir, hem passat d'enunciar l'existència del cos per arribar a parlar de la seva vivència.⁴ Volem dir que, d'una banda, s'ha superat l'intent de concebre el cos com quelcom estàtic i definitiu i, de l'altra, s'ha transcendit el terme de corporeïtat com una qualitat només física o biològica de la persona, la qual cosa ha derivat en el concepte de corporalitat.⁵ Aquesta és una dimensió pròpiament humana determinant en la construcció de la identitat i de l'experiència de la persona, que implica, a més del que és físic i biològic, el que és energètic, psicològic i espiritual. En definitiva, el veritable canvi ha consistit en el fet que hem deixat de parlar del cos a fi que sigui ell qui ens parli.

Des d'aquesta perspectiva, la corporalitat intervé en qualsevol capacitat humana, i a més l'actualitza tant si ens referim a la voluntat⁶ com a la intel·ligència, la memòria, la contemplació o a qualsevol altra capacitat. Com diria Hegel, la persona ve a ser una ànima corporal i sensitiva en la qual la seva cara esdevé la seva millor expressió espiritual.⁷

Així doncs, no és forassenyat afirmar que del cartesià cogito ergo sum (penso, per tant existeixo) haguem passat al sento, per tant existeixo. Conseqüentment, no té cap sentit seguir amb el concepte que el cos és només un conjunt de músculs i ossos sinó que s'ha

1. Segons F. Nietzsche (1844-1900), la persona és un ésser vivent. El seu cos és el que constitueix el seu ésser i no l'ànima, ja que aquesta sempre serà alguna cosa que es refereix al seu cos. Vegeu NIETZSCHE, F. (1967). *El Anticristo*, a *Obras Completas*, vol. IV, p. 466 i *Voluntad de dominio*, Cfr., núm. 490-491. Buenos Aires: Prestigio. També vegeu: *Así habló Zaratustra* (p. 60), Madrid: Alianza Editorial, 1993. També sobre aquest tema: M. PONTY (1975). *Fenomenología de la percepción* (p. 176). Barcelona: Península.

2. ZUBIRI, X. (1980). *Inteligencia Sentiente*. Madrid: Alianza Editorial. Sociedad de Estudios y Publicaciones.

3. Això pensaven, per exemple, E. Husserl (1859-1938) i G. Marcel (1889-1973). *A Meditaciones cartesianas* (p. 130), Tecnos, Madrid, 1986, i *Filosofía concreta*, *Revista de Occidente* (p. 31), Madrid, 1959, respectivament.

4. 'Vivència' és un constructe inventat a partir de la paraula 'viure' pel filòsof raciovitalista José Ortega y Gasset (1883-1955) el qual es basà, probablement, en idees del pensador alemany W. Dilthey (1833-1911).

5. Aquest és el terme, per a mi, més apropiat per al nostre enfocament.

6. SCHOPENHAUER, A. (2009). *El mundo como voluntad y representación*. Buenos Aires: Losada.

7. G. W. F. HEGEL (1770-1831) (1980). *Enciclopedia de las ciencias filosóficas*. Mèxic: Porrúa.

d'entendre com un tot somàtic que percep, registra i intervé en qualsevol tipus de cognició o emoció, és a dir, en qualsevol vivència. És més, podríem dir que el cos, de fet, s'avança al cap.

Podem asseverar doncs que el cos és a la vegada lloc i font —locus et fons— de vida? Crec que sí. El cos és, paradoxalment, un lloc biològic on la vida s'expressa i un lloc biodialogal, és a dir, un espai en el qual un mateix s'ubica, es troba i es relaciona amb ell mateix i també amb la vida.

En aquest últim sentit, el gran pensador Lévi-Strauss deia que mai li feia la sensació de posseir identitat personal sinó que s'apareixia a si mateix como un lloc (locus) on alguna cosa succeïa però no hi havia cap jo. Ni tan sols se sentia autor de la seva obra ja que s'oblidava del que escrivia tan aviat com ho havia acabat d'escriure.⁸

Podem afegir que el cos (en sentit metafòric, és clar) és a la vegada pinzell i tinter. És tinter quant a l'acte de pensar i és pinzell referint-se a la nostra conducta.

D'una banda, hauria de ser aquell recipient ple de tinta en el qual mullaríem el pinzell pensant abans d'expressar un sol traç. És a dir, escoltar el cos en pensar o el que és el mateix: pensar amb el cos.⁹ En aquest sentit Pera (2006) i Marín (2006) parlen de pensar des del cos.¹⁰ Però la mà de qui pinta (que sóc jo mateix) no s'atura, normalment, a mullar aquest pinzell al cos (tinter) sinó que, com si es tractés d'un nen, balbucejia paraules i conductes i sovint no diu res interessant i s'equivoca moltes vegades.

Seguint amb aquest símil ambivalent, el cos també hauria de ser com un pinzell (en relació amb la nostra conducta) que pinta gestos i accions en una tela feta d'espai, temps i silenci. En aquesta tela de fons, el cos hauria de bellugar-se des d'una consciència creadora (Aberastury, 1991) però la majoria dels nostres actes estan molt lluny de ser pinzellades conscients.

8. Introducció a Massey lectures (xerrades radiofòniques de la CBC canadense el 1977).

9. Hi ha un llibre interessant que revela la condició pensant de la nostra dimensió somàtica. Vegeu TOLVA, J. i SPECIANI, F. (2005). *Pensar con el cuerpo*. Madrid: RBA Libros.

10. Vegeu MARIN, S. E. (2006). *Pensar desde el cuerpo*. Tres filósofos artistas: Spinoza, Nietzsche y Pessoa. Mèxic: Conaculta. Fondo Regional para la Cultura y las artes del Noroeste; PERA, C. (2006). *Pensar desde el cuerpo*. Ensayo sobre la corporeidad humana. Madrid: Editorial Triacastela.

2. Relacions entre cos i cervell (neurociència)

La raó se sent

Fins fa unes dècades, en l'àmbit neurocientífic es pensava que el cos actuava sempre de manera semblant a una caixa de ressonància d'allò que passava al cervell, en conseqüència aquest òrgan constituïa el nostre disc dur i el cos la pantalla. En canvi, fa uns anys que s'investiga en quins processos passa el contrari, és a dir, la independència i influència del cos sobre la ment. Una contribució important en aquest sentit la constituï l'afirmació de l'existència del cervell emocional (LeDoux, 1992). També va ser de vital importància la hipòtesi del marcador somàtic de Damasio (1994), segons la qual, qualsevol operació de la raó va acompanyada o anticipada per una emoció, la qual cosa ens confirma que el cos té una funció específica en el món emocional. D'aquesta manera aquest neurocientífic desplega una revolucionària teoria: la raó se sent.

Sembla, aleshores, que tant el cervell cognitiu com el cervell emocional es necessiten mútuament per prendre decisions encertades. A més, se sap que el cervell emocional manté una intimitat més gran amb el cos que el cervell cognitiu. És més, hi ha una línia científica que preconitza que el cervell no és l'origen de la nostra conducta sinó més aviat l'amplificador dels nostres impulsos corporals (Renn, 2008). No exagerariem, doncs, si afirméssim que tant el cor com el ventre són altres cervells.

S'està obrint un camí cap a una nova concepció del pensar i del sentir. Per això és més fàcil actuar sobre les emocions des del cos que des del llenguatge (Servan-Schreiber, 2003).

Sens dubte, l'obra del portuguès Antonio Damasio, entre d'altres, amb els seus quatre llibres d'imprescindible lectura,¹¹ està contribuint a investigar la importància de la maquinària biològica subjacent a les emocions i la seva influència en el desenvolupament humà. De fet és el que alguns filòsofs asseveraven fa temps: tenim una intel·ligència sentiente, o el que hem comentat abans, que sentim, per tant existim.

3. Cos, personalitat i psicoteràpia (psicologia)

El cap sap, el cos coneix

Un dia, mentre guiava un curs de desenvolupament personal i parlava sobre la percepció, vaig recolzar la meua mà sobre l'espatlla

11. Vegeu bibliografia.