

CÓMO COMBINAR FOCUSING Y *COMUNICACIÓN NOVIOLENTA** Reflejar para obtener implicaciones más profundas

F. Javier Romeo-Biedma, M.A.

RESUMEN

Tanto el Focusing como la *Comunicación Noviolenta (CNV)* están basados en la idea de que las personas obtenemos introspecciones y de que nuestros procesos son *llevados adelante* cuando se nos reflejan algunas de nuestras palabras. El reflejo potencia la conexión de la persona consigo misma y con quien la acompaña. Y el reflejo conlleva implicaciones más profundas en tanto que los aspectos implícitos se abren a su propia existencia y son reconocidos de forma consciente.

Sin embargo, el Focusing y la *Comunicación Noviolenta* ponen el énfasis en reflejar aspectos diferentes de la comunicación original. El Focusing sigue las *sensaciones sentidas* en el cuerpo como una nueva forma de crear significado nuevo. La *Comunicación Noviolenta* intenta encontrar las *necesidades* humanas universales que subyacen en cada acción humana. El Focusing y la *Comunicación Noviolenta* se han combinado (*cruzado*) de diferentes maneras (se explora una breve revisión de algunas combinaciones en este artículo). El Focusing se puede enriquecer introduciendo una nueva consciencia respecto a las *necesidades*, especialmente en el paso de Preguntar. Y la *Comunicación Noviolenta* se puede potenciar con una nueva sensibilidad hacia las expresiones originales de la persona—no intentando simplemente “traducir” todo, sino valorando también el lenguaje habitual como un conjunto de metáforas.

Cuando ambos procesos se combinan y cuando quien escucha como acompañante o como terapeuta refleja aspectos de ambos niveles de consciencia, la persona alcanza resultados relevantes al emerger implicaciones profundas.

Palabras clave: Focusing, *Nonviolent Communication (NVC)* / *Comunicación Noviolenta (CNV)*, Empatía, Reflejar, *Crossing/Cruzar/Combinar*.

ABSTRACT

Both Focusing and *Nonviolent Communication (NVC)* are based on the idea that people get insights and their inner processes get *carried forward* when some of their words are reflected. Reflection enhances connection both with oneself and with the companion. And reflection brings deeper implications, as implied aspects come into existence and become conscious.

However, Focusing and *Nonviolent Communication* put the stress on reflecting different aspects of the original communication. Focusing follows *felt senses* in the body as a new way to create new meaning. *Nonviolent Communication* tries to find the universal *needs* that are at the core of every human action. Focusing and *Nonviolent Communication* have been *crossed* in different

* Versión en español realizada por el autor del artículo. Citar como:
Romeo-Biedma, F.J. (2014). Crossing Focusing and *Nonviolent Communication*. Reflecting for Deeper Implications. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy*, 25 (1), 111-123.
[http://www.focusing.org/folio/Vol25No12014/FJavierRomeo-Biedma_2014.pdf]
Enlace de esta versión en español:
<http://www.conexionmasautentica.es/articulo-como-combinar-focusing-y-comunicacion-noviolenta>
Copyright © 2014 by The Focusing Institute, Inc.

ways (a short revision of some crossings is explored in this paper). Focusing can be enriched by introducing a new awareness for *needs*, especially when Asking. And *Nonviolent Communication* can be enhanced by a new sensitiveness to the original expressions of the person –not just trying to “translate” everything, but also valuing habitual language as metaphors.

When both processes are combined and the companion/therapist reflects aspects of both levels of awareness, the person achieves relevant results as deep implications emerge.

Keywords: Focusing, *Nonviolent Communication (NVC)*, Empathy, Reflect, Crossing.

HACIA UNA CONEXIÓN MÁS AUTÉNTICA

Cuando a comienzos de 2009 decidí abrir mi propia página web, empecé a buscar un nombre que transmitiera lo que estaba intentando hacer. Había estado aprendiendo *Comunicación Noviolenta*, la había estado compartiendo en grupos de práctica y talleres y la había estado utilizando para acompañar los procesos internos de otras personas desde 2007. Después de varias semanas probando distintas combinaciones –no lo sabía entonces, pero estaba practicando Focusing: estaba buscando un asidero– encontré que mi objetivo era acercar a las personas *hacia una Conexión Más Auténtica*, así que ya estaba. Ese nombre expresaba claramente mi convicción de que siempre existe algún tipo de conexión, y al mismo tiempo transmitía la idea de que siempre podemos encontrar una conexión que sea más auténtica, tanto con nuestros procesos internos como con otras personas. Por aquel entonces estaba satisfecho con la calidad de la conexión que era capaz de crear con otras personas y con la profundidad de la conexión que podía ayudar a que otras personas desarrollasen cuando acompañaba sus procesos.

Sin embargo, había algo que faltaba. La tan renombrada *autoempatía* –la capacidad de permanecer con nuestros procesos internos de un modo tal que se encuentran nuevos pasos para continuar– muy a menudo se me escapaba. Aunque podía acompañar a otras personas, a veces no encontraba la forma de acompañar mis propios procesos internos, y estaba frustrado al respecto. De modo que me acerqué al Focusing en junio de 2009 como la manera de abrir y ampliar el camino hacia la *autoempatía*.

El Focusing era la pieza que me faltaba. Con el Focusing descubrí la dimensión corporal –ya estaba cómodo con *sentimientos* y emociones de modo que me encontré gratamente sorprendido con la frescura y el movimiento que pueden traer a todo el mundo interior las meras referencias al cuerpo. Con el Focusing también desarrollé una confianza más rica en la autopropulsión de los procesos, y completé mi manera de estar plenamente presente en silencio o con una mínima expresión mientras acompañaba. Y con el Focusing reflexioné sobre el uso del lenguaje para crear conexión.

Pude ver desde el principio que tanto el Focusing como la *Comunicación Noviolenta* trabajaban bajo la asunción de que reflejar potencia la conexión de la persona consigo misma y con quien la acompaña. De hecho, el acto de repetirle a la persona de forma selectiva lo que acaba de decir puede proporcionarle nuevas introspecciones. De este modo, desde las primeras formaciones en Focusing estaba integrando el Focusing y la *Comunicación Noviolenta* de una manera que me resultaba natural. Cuando estaba aprendiendo cómo escuchar una *sensación sentida*, no podía evitar pensar que había alguna *necesidad* subyaciendo en alguna parte. Y viceversa, cuando guiaba a alguien a través de un proceso de *Comunicación Noviolenta*, desarrollé una nueva “actitud de Focusing” hacia lo que fuera que estuviera vivo, siendo consciente de que hasta la expresión más dura no era simplemente “una frase a traducir” sino “un asidero que no encajaba bien –todavía”.

El camino del Focusing resultó rico y fructífero y en 2012 me convertí en *Certified Focusing Professional* (Profesional Certificado en Focusing). Aunque durante mi formación aprendí a hacer Focusing de forma exclusiva, cuando enseño cualquiera de estas dos disciplinas, siempre recomiendo la otra. Es más, cuando acompaño a personas en sus procesos internos, ofrezco y utilizo ambas –y también otras herramientas terapéuticas– de una manera orgánica, permitiendo que mis propias *sensaciones sentidas* guíen las decisiones sobre cuándo y en qué grado utilizar cada proceso.

EL FOCUSING Y LA *COMUNICACIÓN NOVIOLENTA*: UNA BASE EN COMÚN...

Tanto el Focusing como la *Comunicación Noviolenta* comparten un enfoque humanista, así que desde el principio encontré que la combinación de ambos se sostenía por una base en común. Eugene Gendlin estudió con Carl Rogers, obtuvo su doctorado, y ambos hombres continuaron una colaboración profesional fructífera durante más de una década. Finalmente, la investigación de Gendlin le condujo a un camino relacionado pero autónomo, que incluía el Focusing, el *Thinking At the Edge – TAE* (Pensar Desde el Borde – PDB) y la Filosofía de lo Implícito.

Marshall B. Rosenberg obtuvo su doctorado en Psicología y continuó su formación desde un enfoque humanista que finalmente culminó en la creación de un proceso que llamó *Comunicación Noviolenta*. Su búsqueda de una comprensión más profunda de los procesos humanos y de las relaciones le condujo a aprender Focusing. Como resultado, Rosenberg incorporó partes del Focusing en su práctica, y lo recomendaba en sus formaciones avanzadas.

Se ha escrito mucho sobre las raíces humanistas del Focusing y de la *Comunicación Noviolenta*. Para mí el punto de partida para querer combinarlos (“*cruzarlos*” en terminología de Focusing) es el hecho de que ambos enfoques comparten las tres condiciones principales de la psicología rogeriana. Para comparar las similitudes, a lo largo de este artículo utilizaremos la expresión “Quien Escucha” para identificar a la persona que escucha bien desde el Focusing o bien desde la *Comunicación Noviolenta*, ya sea terapeuta, guía, acompañante o incluso la propia persona cuando escucha a un proceso interior (Cornell, 2005; 2013). “La Persona Escuchada” se empleará para nombrar a la persona a la que se acompaña en el proceso –o incluso se usará “Lo Que Se Escucha” o “La Parte Interior Escuchada” referido al automensaje interior o parte del Yo cuando sea el propio sujeto quien esté atendiendo a aspectos internos. Desde un punto de vista humanista, tanto el Focusing como la *Comunicación Noviolenta* se fundamentan en la confianza de que la persona posee suficientes recursos internos para superar cualquier cosa que ocurra cuando se le proporciona una relación que está basada en *aceptación positiva incondicional* (“Toda persona es intrínsecamente buena y merece aprecio en sí misma”), congruencia-autenticidad (“Se puede encontrar una manera de expresar cualquier cosa que esté viva”) y empatía (“Quien Escucha puede comprender la experiencia interior de la Persona Escuchada como si fuera la otra persona o el proceso interior, pero sin perder su propia conciencia de sí”). Sin embargo, ambos enfoques van un paso más allá: el Focusing se origina cuando Gendlin *et al.* (1968) descubrieron que la persona que inicia una terapia con una puntuación baja en la Escala Experiencial (Klein *et al.*, 1969) progresa solo medio estadio en esta Escala. Así pues, Gendlin desarrolló los seis pasos del Focusing para proporcionar a las personas con puntuaciones bajas una ayuda específica para elevar su nivel experiencial y lograr así que su terapia fuera más efectiva. La *Comunicación Noviolenta* comparte también el objetivo de conducir a la persona a un nivel más profundo (el nivel de las *necesidades* humanas universales).

Otro aspecto que seguí para combinar el Focusing y la *Comunicación Noviolenta* fue la consciencia de dos rasgos que definen el trabajo realizado en ambas disciplinas. Aunque estas ideas

están implicadas en toda la formación que se sigue ambas disciplinas, seguiremos la formulación de Belgrave (2001). Primero, la *atención* se dirige al *presente*. La Persona Escuchada puede explorar situaciones pasadas, futuras o posibles siempre que mantenga un enraizamiento en la experiencia presente, como en “*Cuando recuerdo aquel suceso, (ahora) siento...*” o “*Cuando imagino que eso puede pasar, (ahora) siento...*”. Una de las tareas principales de Quien Escucha es ayudar a la Persona Escuchada a que siga refiriéndose a su propia experiencia presente. Y el segundo rasgo es la *intención* compartida de crear *una conexión más auténtica*. Se invita a que el proceso o los procesos de la Persona Escuchada estén tal y como son –sin pretender ningún cambio. Las “*buenas*” intenciones –aliviar el sufrimiento, liberar bloqueos, facilitar el cambio– que no tienen en cuenta y que no validan las implicaciones profundas escondidas en las experiencias desagradables, muy a menudo pueden detener justamente los procesos que Quien Escucha quiere facilitar. Precisamente por esta razón, la intención de ambas disciplinas normalmente se enuncia como “*Estar presente con cualquier cosa que haya y conocerla mejor al propio ritmo de esa cosa*”.

Mi punto de partida para combinar el Focusing y la *Comunicación Noviolenta* fue el hecho de que la manera de crear y mantener la conexión con la Persona Escuchada o con Lo Que Se Escucha (sea una persona o un proceso interno) es, en ambas disciplinas, reflejar, esto es, devolver una repetición de lo que se ha dicho. Se asume que un reflejo selectivo es suficiente para acompañar a la persona a *llevar adelante* el proceso interno. Sin embargo, qué se refleja (y cómo) es diferente en cada disciplina, como vamos a ver a continuación.

Encontré muchas otras características en común. Deseo señalar una última: tanto el Focusing como la *Comunicación Noviolenta* están estructurados en “*pasos*” en aras del aprendizaje, y al mismo tiempo, son mucho más que sus pasos. Esos “*pasos*” son un “*mapa*”, una guía de un territorio humano común que es mucho más grande y más intrincado que los “*componentes*”. De este modo, se invita a quienes practican el Focusing a que desarrollen la llamada “*actitud de Focusing*”, que va más allá de los seis pasos, y se espera que quienes practican la *Comunicación Noviolenta* desarrollen una “*consciencia de Comunicación Noviolenta*” que alcanza más allá de los cuatro pasos. Vamos a ver que esa “*actitud*” y esa “*consciencia*” son lo que permiten la combinación (el *cruce*) del Focusing y la *Comunicación Noviolenta*.

...Y ALGUNAS DIFERENCIAS

El Focusing y la *Comunicación Noviolenta* son disciplinas diferentes así que, por supuesto, existen muchas diferencias entre ellas. Las dos requieren una formación y una práctica sistemáticas para llegar a desarrollar y dominar algunas habilidades innatas –aunque normalmente no reconocidas– que se resumen como “*empatía*”. En este artículo vamos a explorar un subconjunto de esas habilidades, en concreto la competencia de Quien Escucha para reflejar –repetir de vuelta– de modo que se generen implicaciones más profundas. Sin embargo, hay algunas diferencias que me parece necesario tener en cuenta.

Focusing	<i>Comunicación Noviolenta</i>
Objetivo: La Persona Escuchada permite que se forme e identifica una sensación corporal intrincada, la <i>sensación sentida</i> .	Objetivo: La Persona Escuchada recibe acompañamiento para reconocer y validar las <i>necesidades</i> subyacentes satisfechas o no satisfechas.

<p>Consecuencias: La <i>sensación sentida</i>, cuando se le da un espacio, <i>lleva adelante</i> el proceso hacia su completitud, el pleno desarrollo de su <i>implicar</i>.</p>	<p>Consecuencias: La Persona Escuchada experimenta una sensación de alivio, ya que el hecho de identificar las <i>necesidades</i> universales proporciona una validación muy necesaria (se dice que “Las <i>necesidades</i> necesitan más ser validadas que ser satisfechas”) y una apertura a considerar <i>estrategias</i> alternativas nuevas.</p>
<p>Reflejar: Repetir de la forma más precisa posible lo que la Persona Escuchada está diciendo, escogiendo de modo selectivo las palabras relacionadas con procesos internos que tienen un componente corporal.</p>	<p>Reflejar: Traducir lo que la Persona Escuchada dice a un lenguaje de <i>necesidades</i>, reformulando de forma deliberada las frases en torno a <i>Observaciones-Sentimientos-Necesidades-Peticiones</i>.</p>
<p>Responsabilidad de la Persona Escuchada: Verificar lo que se le ha reflejado con su propia experiencia corporal interior (Resonar).</p>	<p>Responsabilidad de la Persona Escuchada: Verificar lo que se le ha reflejado con su experiencia interior (comprobando si las palabras, especialmente las <i>necesidades</i>, expresan plenamente su proceso interior).</p>
<p>Precondición: La Persona Escuchada es capaz de permanecer con sus procesos interiores y de relacionarse con ellos con una curiosidad amable (Cornell, 2005; 2013).</p>	<p>Precondición: La Persona Escuchada está dispuesta a explorar nuevas formulaciones, dejando aparte sus expresiones iniciales y las <i>estrategias</i> que tenía al principio.</p>

Tabla con algunas diferencias clave entre el Focusing y la *Comunicación Noviolenta*.

UNA BREVE INTRODUCCIÓN A LA *COMUNICACIÓN NOVIOLENTA*

La *Comunicación Noviolenta* es la herramienta desarrollada por Rosenberg para crear un nivel de conexión personal (conexión interpersonal, pero también conexión de la persona con sus procesos interiores) que facilita una resolución pacífica de los conflictos. Rosenberg estaba interesado en comprender por qué algunas personas pueden responder con compasión a otros seres, mientras que otras personas no son capaces de encontrar esa compasión en sí mismas. Descubrió que una gran parte del problema reside en el hecho de que la mayoría de las culturas que conocemos están basadas en juicios, etiquetas y en el “*poder sobre*” en vez de en el “*poder con*”. Partiendo de sus raíces en la Psicología Humanista, e investigando en diferentes tradiciones culturales, estructuró un proceso en cuatro pasos al que llamó *Comunicación Noviolenta* (para honrar sus orígenes en los movimientos de la No Violencia) y también *Comunicación Compasiva*. El propósito de la *Comunicación Noviolenta* es alcanzar una expresión auténtica al igual que una escucha empática, con el objetivo de tener en cuenta todas las *necesidades* que están vivas, y a partir de ahí encontrar *estrategias* que sirvan para todas las personas afectadas (o para todas las partes interiores de una persona, en el caso de conflictos internos). Los pasos básicos son:

- *Observación*. El objetivo es descubrir y especificar exactamente qué ha desencadenado la reacción interna. La principal dificultad reside en diferenciar *observaciones* de juicios y evaluaciones –que tienen un valor en sí mismos cuando nos damos cuenta de que no son la *realidad*, sino *nuestra interpretación de la realidad*. La frase comenzaría como “*Cuando veo/oigo/pienso...*”.

- *Sentimientos*. El reto consiste en hallar *sentimientos* “puros” (como “alegría”, “tristeza”, “rabia”, “incomodidad”, “desánimo”...) en vez de *sentimientos mezclados con evaluaciones* (por ejemplo, “Me siento abandonado” expresa un *sentimiento* de tristeza combinado con una interpretación del tipo “Alguien tendría que haber estado conmigo”, que sitúa la culpa en alguien). Me he encontrado con que para las personas con formación en Focusing esta distinción entre *sentimientos* “puros” y “mezclados” puede resultar dificultosa, ya que la palabra *sentimiento* puede transmitir distintos significados. Las diferencias sutiles entre los conceptos de Focusing y de *Comunicación Noviolenta* de *sentimiento* (que está próximo a la emoción), *sensación* (que puede ser física, como en “Una constricción en la garganta”, o simbólica, como en “Como un tubo que está bloqueado”) y *sensación sentida* se adquieren por medio de formación. Es importante también señalar que mientras que en el Focusing un *sentimiento* mezclado con una evaluación, como en “Me siento abandonado”, puede *llevar adelante* el proceso de una manera efectiva, en la *Comunicación Noviolenta* es una parte fundamental del proceso alcanzar un *sentimiento* “puro”. Se considera el *sentimiento* “puro” como un asidero para los movimientos internos. La frase continuaría con “...siento...”.
- *Necesidades*. En la *Comunicación Noviolenta* se asume que el origen de los *sentimientos* no está en lo que ocurre fuera, sino en las *necesidades* internas. Las *necesidades* (también llamadas *principios* o *valores*) son la expresión de vitalidad –aunque no están vivas en la misma proporción en cada momento, o en cada persona. Son también universales para todos los seres humanos –por definición no pueden estar ligadas a personas o cosas específicas. Es fundamental diferenciar las *necesidades* de las *estrategias*, que son las formas prácticas de satisfacer esas *necesidades*. Por ejemplo, todos los seres humanos tenemos una *necesidad* de “conexión”; sin embargo, existen muchas *estrategias* diferentes para satisfacer esa *necesidad*: en algunos momentos necesitamos algo de tiempo a solas para reconectar con nosotros mismos, en otros momentos creamos conexión con una conversación íntima con nuestras amistades, o bien tenemos una cena familiar, o bien organizamos una fiesta, o bien acudimos a un evento cultural –el número de personas implicadas y la cualidad de la “conexión” es diferente en cada *estrategia*, pero en todos los casos es, de algún modo, la misma *necesidad*. La frase seguiría con “...porque mi necesidad de X está satisfecha / no está satisfecha...”.
- *Petición*. La *Comunicación Noviolenta* es un proceso orientado hacia la acción. Cuando la persona llega a sus *necesidades* más profundas, le surgen *estrategias* nuevas e inclusivas –*estrategias* que tienen en cuenta todas las *necesidades* que están vivas en todas las partes y personas implicadas. La *Comunicación Noviolenta* propone una manera de construir de forma conjunta *peticiones* que son precisas, realistas, afirmativas y negociables –de modo que sean verdaderamente *peticiones* y no *exigencias* (y se consideran tales intentar motivar, incluso de manera sutil y aparentemente con respeto, desde el miedo, la culpa, la vergüenza o la obligación, en vez de partir de la voluntariedad y del dar de manera genuina). La frase terminaría con “y me/te/les pido...”.

Un ejemplo muy simplificado de un proceso sería acompañar una frase como “*Mi trabajo me está cortando las alas. ¡No hago más que escribir informes que nadie lee!*” hasta que el significado profundo de la frase se revela como “*Cuando veo que he estado haciendo informes los últimos nueve meses (observación: realidad externa) y pienso que nadie los lee (observación: el pensamiento pertenece a la realidad interna de la persona) siento tristeza y desánimo (sentimientos) porque mis necesidades de sentido, crecimiento y contribución no están satisfechas (necesidades) y me pido solicitar una reunión con mi jefe la semana que viene para ver cómo mejorar esta*

situación (petición: todavía es una petición muy general, al estar más tiempo con el proceso tomaría una forma más precisa) ”.

Evidentemente, esto es un resumen de un proceso mucho más rico que incluye reflejar muchas veces –ir diciendo en uno y otro sentido versiones traducidas de lo que se ha dicho, hasta que todas las partes están satisfechas con haber sido escuchadas y comprendidas plenamente. Las personas interesadas pueden explorar la *Comunicación Noviolenta* empezando con los libros introductorios de Rosenberg (2003, trad. 2006) y de Thomas d'Ansembourg (2001, trad. 2003) e investigando los recursos disponibles en la página web del *Center for Nonviolent Communication* (www.cnvc.org), el *Centro para la Comunicación Noviolenta*.

UNA REVISIÓN RÁPIDA DE COMBINACIONES DE FOCUSING Y *COMUNICACIÓN NOVIOLENTA*

Cuando me encontré con el Focusing por primera vez me resultó claro que la proximidad de las perspectivas entre el Focusing y la *Comunicación Noviolenta* y la complementariedad de sus enfoques generaría un interés natural en la combinación (el *cruce*) de ambas en personas de las dos perspectivas. Encontré que había enseñantes y practicantes de la *Comunicación Noviolenta* que recomendaban el Focusing en sus formaciones, y que en las formaciones de Focusing solía haber alguien que había oído hablar de la *Comunicación Noviolenta*. Empecé a investigar y tuve la grata sorpresa de descubrir a muchas personas que ya habían combinado ambos modelos de distintas maneras. A continuación quiero mostrar una revisión rápida que pretende revelar la riqueza y la variedad de las posibilidades, siempre que se acepte que lo que voy a presentar es meramente un breve vistazo de lo que de hecho es un trabajo realizado probablemente por cientos de personas a título individual en todo el mundo, evidente, por ejemplo, en la existencia de un Grupo Google en inglés “NVC & Focusing” (<http://groups.google.com/group/nvcf>) con más de 140 miembros –y eso no es más que un grupo de habla inglesa. Dicho esto, la enumeración siguiente va a ser parcial, y en ningún modo exhaustiva. En aras de una representación clara, y para asegurar que cada técnica se transmite de una manera consistente, solo se mencionarán profesionales que han recibido la certificación en una de las disciplinas o en ambas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que hay muchas otras personas que están combinando estos dos modelos en su vida privada y en su práctica profesional de maneras tan enriquecedoras como las aquí mencionadas.

En primer lugar, fue muy alentador para mí descubrir que existen varios formadores y formadoras con certificación tanto en Focusing (por *The Focusing Institute*, el Instituto de Focusing de Nueva York) como en *Comunicación Noviolenta* (por el *Center for Nonviolent Communication*, el *Centro para la Comunicación Noviolenta*), por ejemplo: Gina Cenciose (Canadá), Shulamit Day Berlevtov (Canadá), Elizabeth English *Locana* (Reino Unido), Peter Kuklis (Eslovaquia y Reino Unido) y Allan Rohlfs (Estados Unidos).

También hay Profesionales con Certificación en Focusing con una consolidada trayectoria y con una práctica de formación en *Comunicación Noviolenta*, que utilizan de forma explícita ambas disciplinas. Entre otros se pueden mencionar: Beatrice Blake (Estados Unidos y El Salvador), Leona Dawson (Australia), Yara Gabriela Jiménez (El Salvador), Melba Jiménez (El Salvador) y Solange St-Pierre (Canadá, especializada en la práctica de los Círculos Restaurativos, una aplicación de la *Comunicación Noviolenta* en entornos comunitarios), y el autor de este artículo, F. Javier Romeo-Biedma (España).

De manera similar, he encontrado que hay muchos formadores y formadoras en *Comunicación Noviolenta* con certificación del *Center for Nonviolent Communication* (el *Centro*

para la *Comunicación Noviolenta*) que utilizan Focusing o prácticas corporales estrechamente relacionadas con el Focusing. Sin embargo, durante mucho tiempo ha existido una petición muy rotunda del *Center for Nonviolent Communication* (el *Centro para la Comunicación Noviolenta*) respecto a no combinar el uso de la *Comunicación Noviolenta* con otras técnicas en las formaciones, para mantener la claridad respecto a la propia técnica, y esa consideración hace más difícil la identificación de profesionales que utilizan ambas. Dos formadoras que emplean de forma explícita el Focusing son Lynd Morris (Estados Unidos) y Gabriele Lindemann (Alemania). Sin embargo, hay muchos otros formadores y formadoras que usan algún tipo de “consciencia de Focusing”, como por ejemplo el fundador de la *Comunicación Noviolenta*, Marshall B. Rosenberg (Estados Unidos), que se formó en Focusing y que utiliza este modelo para acompañar los procesos personales en combinación con la *Comunicación Noviolenta*; pero también Robert Gonzales (Estados Unidos) y Susan Skye (Estados Unidos), que han desarrollado un proceso llamado “*Transformar el dolor de las necesidades no satisfechas en la belleza de las necesidades*” que se parece mucho al Focusing; Bridget Belgrave (Reino Unido) y Gina Lawrie (Reino Unido), que han creado las “*Pistas de baile CNV*” con dinámicas que introducen el cuerpo dentro del proceso de *Comunicación Noviolenta*; Inbal Kashtan (Estados Unidos) y Miki Kashtan (Estados Unidos), que ofrecen múltiples ejercicios que consisten en “*dar empatía corporal (en silencio)*”; y muchos otros.

Finalmente, aunque la cantidad de materiales escritos sobre la combinación de Focusing y *Comunicación Noviolenta* no es proporcional al trabajo realizado por muchas personas, existen algunas referencias interesantes (Blake, 2010; Blake y Rice, 2007; Day Berlevtov, 2010; Rice, 2008), y muchas otras en páginas web y blogs personales y profesionales. Desde aquí invito a quienes tengan interés en este tema a que continúen explorando para que puedan descubrir a muchas otras personas que practican la combinación de ambas disciplinas.

CÓMO LLEVAR LA “ACTITUD DE FOCUSING” A LA PRÁCTICA DE LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

La *Comunicación Noviolenta* trabaja con la idea de que algunas formulaciones permiten una mejor conexión –de la persona consigo misma y con otras– que otras formulaciones. Sin embargo, el objetivo de la *Comunicación Noviolenta* no es “traducir” cada frase al modelo *Observación-Sentimientos-Necesidades-Peticiones*, sino más bien identificar las *necesidades* fundamentales que unen a todos los seres humanos y empatizar desde ese tipo de conexión. Descubrí que la formación en Focusing mejora la práctica de la *Comunicación Noviolenta* con una consideración más profunda hacia las expresiones utilizadas –sean estas juicios, evaluaciones, *sentimientos* mezclados con interpretaciones, *estrategias* entendidas erróneamente como *necesidades*... Mantener la idea de que una expresión es un símbolo, aunque pueda ser uno que no encaje bien, proporciona una nueva apertura hacia lo que está siendo expresado. Así, el reflejo y la búsqueda de una expresión mejor tiene para mí más que ver con encontrar un asidero que captura la situación de manera más adecuada que con “corregir” la expresión. Esta “actitud de Focusing” enriquece el proceso con una forma de escuchar que acoge lo expresado y con la motivación de encontrar las *necesidades* en las palabras que ya las contienen pero de forma todavía implícita.

La idea de quedarse acompañando un proceso a su propio ritmo no es nueva para la *Comunicación Noviolenta*. Sin embargo, he desarrollado una confianza más profunda en los procesos internos a través del concepto de Focusing de *implicación intrincada* (y de haberlo experimentado). El hecho de estar atento a que siempre hay algo más que espera a ser escuchado y simbolizado me ha proporcionado una forma de estar con cualquier elemento que aparezca de una manera más calmada y más respetuosa.

He visto que todo el proceso del Focusing les resulta algo muy natural a practicantes de *Comunicación Noviolenta* con mucha experiencia, y a veces expresan que ya estaban haciendo algún tipo de Focusing. Por otro lado, las personas que están empezando a aprender la *Comunicación Noviolenta* se benefician especialmente de la consciencia corporal que el Focusing proporciona a los *sentimientos*, a las emociones y a las sensaciones.

Finalmente, el Focusing me ha ayudado a darme cuenta de manera más profunda y más rápida de mis propias *sensaciones sentidas* mientras acompaño a otra persona. He aprendido a reconocer y a validar cualquier vivencia que aparece en mí de una manera que me permite continuar acompañando el proceso de la otra persona a la vez que soy genuino conmigo mismo. El Focusing enriquece la práctica de la *Comunicación Noviolenta* de muchas otras formas, pero para el alcance de este artículo este resumen será suficiente.

CÓMO LLEVAR LA “CONSCIENCIA DE LA *COMUNICACIÓN NOVIOLENTA*” A LA PRÁCTICA DEL FOCUSING

En mi experiencia, he descubierto que la práctica del Focusing se puede potenciar por varias consideraciones de la *Comunicación Noviolenta*. Exploraremos dos de ellas: primero, la “consciencia de la *Comunicación Noviolenta*”, y segundo, el uso de la *Comunicación Noviolenta* en el paso de Preguntar.

Para comenzar, he experimentado que mantener el marco de las *necesidades* como la motivación nuclear de todos los procesos humanos ayuda a Quien Escucha a ser consciente de que bajo cada expresión, símbolo o sentimiento hay al menos una *necesidad* humana universal. Esta consciencia sostiene a Quien Escucha en el acto de estar más presente, intentando percibir cómo se siente tener esa *necesidad* subyacente. Así que, por ejemplo, cuando escuchamos que “*algo apretado*” aparece, queremos tener apertura hacia todo eso sobre lo que trata, *sin necesariamente decir nada en voz alta*. “¿Está ese ‘algo apretado’ relacionado con una necesidad de seguridad, de ‘querer tener la certeza de que algo está controlado’? ¿O tiene que ver más con lo contrario, y se experimenta ese ‘algo apretado’ como una barrera al cumplimiento de las necesidades de libertad, expresión o espontaneidad?” Quizá el proceso continúe de un modo que no habíamos previsto (por ejemplo, ese “*algo apretado*” puede estar expresando una *necesidad* de apoyo y acompañamiento, o de armonía y paz), y sin embargo de alguna manera nuestra actitud de escuchar las *necesidades* nos ha ayudado a la Persona Escuchada y a Quien Escucha a estar con apertura hacia implicaciones más profundas en el nivel de las *necesidades*.

Por otro lado, las técnicas de la *Comunicación Noviolenta* se pueden utilizar de forma explícita, especialmente en el paso de Preguntar. Aunque generalmente se acepta que las preguntas se deben emplear de manera mesurada, hay procesos que reciben una ayuda válida del acto de preguntar o de hacer una sugerencia directamente a la *sensación sentida*. Mientras que la manera habitual de escuchar incluye reflejar de la manera más precisa posible, las preguntas son algo arriesgado porque ofrecen una expresión *que todavía no existe en la Persona Escuchada*, sino que es Quien Escucha quien las deduce o las supone. En la práctica que propongo la pregunta es una frase que se le ofrece a la Persona Escuchada –o al Proceso Escuchado– con la intención de *llevar adelante* el proceso un paso más, intentando hacer *explícito* lo que está *implícito* o lo que está *implicado* en el proceso. Se invita a la Persona Escuchada a que verifique internamente para ver si algo resuena con la frase, y para que siga sus implicaciones si la frase es útil para el proceso, o para que la descarte si no encaja. La *Comunicación Noviolenta* puede ser una fuente para crear preguntas porque proporciona un marco –en concreto las *necesidades* humanas universales– que permite reformular el discurso de la Persona Escuchada de las formas siguientes. Por ejemplo:

- La pregunta más sencilla, propuesta ya en los materiales de Focusing es “*¿Qué está necesitando eso?*”. Aunque lo ideal es que esta pregunta traiga a la consciencia una *necesidad* universal fundamental, puede en su lugar evocar una *estrategia* (una forma concreta de satisfacer las *necesidades* subyacentes, que está ligada a las circunstancias) y a pesar de eso *llevar adelante* el proceso.
- Una pregunta más elaborada que adopto directamente de la *Comunicación Noviolenta* puede tomar la forma de hipótesis y de preguntar respecto a las *necesidades* subyacentes, como en “*¿Necesitas apoyo/cuidado/espacio/sentido...?*”. En mi experiencia, la Persona Escuchada verifica interiormente, y surgen tres posibilidades principales: 1) si sucede que encaja, puede aparecer una expresión del tipo “*Sí, eso es, estoy necesitando apoyo. Quiero que se me ayude y que se me sostenga*”; 2) la pregunta no encaja en la experiencia, pero proporciona una consciencia más profunda desde el nivel de las *necesidades* que *lleva adelante* el proceso, por ejemplo “*No, no es apoyo. Estoy necesitando reciprocidad. Quiero que se me cuide igual que yo cuido a otras personas*”; o 3) la expresión no se adapta al proceso y se puede descartar, como en “*No, es más bien como un nudo de cables metálicos grises...*”.
- En la *Comunicación Noviolenta* los *sentimientos* son considerados como indicadores de *necesidades* que están vivas y que precisan una escucha atenta. Cuando hay *sentimientos* que aparecen en un proceso de Focusing, encuentro que una reformulación desde la *Comunicación Noviolenta* puede ser muy útil para desvelar *necesidades* no satisfechas, como en “*¿Tal vez te estás sintiendo vulnerable porque tu necesidad de seguridad no está satisfecha?*” o “*Tal vez quieras verificar si esa tristeza tiene que ver de alguna manera con tu necesidad de sentido y conexión*”. Como hemos visto anteriormente, la hipótesis puede encajar o no; sin embargo, he observado con frecuencia que puede conducir al proceso de alguna manera hacia un nivel más profundo.
- Los asideros y las *necesidades* se pueden relacionar y explorar de forma conjunta –pero solo cuando el proceso está avanzado y la Persona Escuchada está plenamente conectada con su proceso. Por ejemplo, en “*¿Así que está ese palo azul que tiene que ver con hacer que puedas disfrutar de esa actividad, y tal vez estás necesitando diversión y disfrute, puede ser?*” o en “*Aquí está esa necesidad no satisfecha de autonomía y expresión auténtica que es como un puño oscuro que te está apretando la garganta, ¿es algo así?*”. Y la hipótesis se verifica con la experiencia interior.

Por supuesto, para poder Preguntar es necesario que exista la disposición de recibir cualquier cosa que aparezca, tanto si la nueva información es lo que estábamos esperando (las *necesidades* supuestas, o al menos otras *necesidades*) o no (y entonces aparecen una imagen o una emoción nuevas). Para mí es muy importante que Quien Escucha tenga en mente que estas preguntas no son más que otros asideros que se le proponen a la Persona Escuchada, y que si no encajan, el proceso se puede *llevar adelante* simplemente escuchándolo un poco más.

Aparte de las ventajas que supone para Quien Escucha tener en mente las *necesidades* universales, en mi experiencia la *Comunicación Noviolenta* ayuda a la Persona Escuchada a gestionar los bloqueos. Me he encontrado con que la *Comunicación Noviolenta* es especialmente útil cuando una Persona Escuchada que tiene poca experiencia en Focusing comienza a ponerse nerviosa y quiere que se libere de alguna manera un bloqueo. Un lenguaje de *necesidades*, que combina lenguaje y discurso con consciencia interior facilita que la Persona Escuchada “*retorne a la superficie del lenguaje discursivo para recuperar la respiración y así que pueda volver a sumergirse más profundamente dentro del lenguaje simbólico*”.

A QUÉ SE PUEDE PARECER UN PROCESO COMBINADO

Un proceso que combine el Focusing y la *Comunicación Noviolenta* puede tomar formas muy diversas, pero siempre incluirá la “actitud de Focusing” y la “consciencia de la *Comunicación Noviolenta*” mencionadas anteriormente. Vamos a examinar una parte de un proceso que seguí para escribir el presente artículo, con **F** para comentar sobre aspectos del Focusing y con **CNV** para comentar sobre las consideraciones de la *Comunicación Noviolenta*. Aunque estuve acompañado, y estoy agradecido por el apoyo en toda la sesión, era intencionadamente yo quien guiaba esta parte del proceso, con un reflejo mínimo por parte de mi acompañante, ajustándose a mi petición.

<i>Me gustaría saber cómo se siente en mi cuerpo todo lo relativo a escribir el artículo...</i>	Empieza con F .
<i>Mmm... Hay algo ahí... Es como una gema... en frente de mi estómago... Es como traslúcida, no completamente transparente... Y es blanda.. No blanda, no más bien como no completamente dura, con bordes redondeados...</i>	Proceso de F para encontrar la <i>sensación sentida</i> , encontrar un asidero y resonar.
<i>Tiene algo que ver con claridad...</i>	Todavía una introspección de F , con el significado completo de la palabra “claridad” todavía poco claro.
<i>Tal vez quiero tener claridad sobre qué es lo que quiero transmitir en el artículo...</i>	Hipótesis de CNV , explorando “claridad” como una <i>necesidad</i> .
<i>No, no se trata de tener claridad yo... sino sobre proporcionar claridad... Quiero proporcionar claridad sobre cómo funciona cada proceso y cómo se pueden combinar...</i>	Proceso de CNV , explorando los aspectos de la <i>necesidad</i> de claridad.
<i>¡Sí! ¡Y quiero proporcionar claridad porque quiero contribuir, quiero realizar puntualizaciones significativas sobre ambos procesos! ¡Ajá! (Movimiento físico y respiración profunda).</i>	Una <i>necesidad</i> inicial de CNV de “claridad” proporciona dos <i>necesidades</i> más profundas, de “contribución” y de “sentido/significación”.
<i>Y puedo ver que la gema está como brillando hacia arriba y hacia abajo...</i>	Después de que la nueva percepción proporcionada por la CNV genera alivio, el aspecto de F retoma el foco con más simbolización.
<i>La luz que brilla hacia arriba tiene que ver con la “singularidad”... con darse cuenta de que cada proceso es único... y quiero que la gente lo vea... Sí...</i>	El F continúa con más simbolización, que trae nuevas <i>necesidades CNV</i> de “consideración”, de “cuidado”, de “valorar cada proceso como único”.
<i>Y la luz que brilla hacia abajo tiene que ver con la “universalidad”... con el reconocimiento de que debajo de cada proceso subyacen las necesidades universales que nos unen como seres humanos... Mmm...</i>	Y más simbolización desde el proceso de F que muestra nuevas <i>necesidades CNV</i> de “consciencia”, de “conexión”, de “interdependencia”.

<p><i>Así que la gema va de eso... Va de claridad, tiene que ver con contribución y sentido, y quiere que proporcione claridad sobre la singularidad de cada proceso y al mismo tiempo sobre la universalidad de las necesidades humanas subyacentes. ¡Sí! Mmm... Y estoy notando que algo nuevo está apareciendo...</i></p>	<p>Se resume esta parte del proceso y se resuena tanto con F como con CNV, y el proceso continúa.</p>
--	---

UNA REFLEXIÓN FINAL SOBRE EL ACTO DE REFLEJAR

En este artículo hemos explorado cómo he experimentado la combinación (el *cruce*) de Focusing y *Comunicación Noviolenta*. Desde el comienzo, la combinación de ambas disciplinas ha sido natural, lógica y orgánica. Hemos visto cómo comencé a partir de tanto aspectos teóricos comunes como otros que las diferencian. A continuación hemos revisado brevemente la historia de combinaciones anteriores, un hecho que me animó a encontrar mi propia forma de combinar ambos elementos. Hemos examinado ejemplos de mi práctica que muestran cómo cada disciplina puede enriquecer a la otra. Finalmente, hemos observado en detalle a qué se puede parecer un proceso combinado.

Como conclusión quiero insistir en que tanto en Focusing como en *Comunicación Noviolenta* reflejamos para crear una conexión más profunda: una conexión más profunda de Quien Escucha con la Persona Escuchada (lo que habitualmente se llama “*empatía*”), pero más importante aún, una conexión más profunda de la Persona Escuchada con sus propios procesos interiores. El Focusing nos invita, entre otras muchas cosas, a apreciar la singularidad de cada proceso humano, para potenciar su originalidad y para seguir su sabiduría interna, porque cualquier cosa que está implicada puede volverse explícita con suficiente escucha y cuidado. De este modo, Quien Escucha está en una posición de humildad y admiración, con un profundo respecto hacia cada expresión que utiliza la Persona Escuchada, reflejando las palabras como algo precioso que todavía no se ha desplegado por completo. La *Comunicación Noviolenta* nos conduce a ver que debajo de cada expresión humana hay *necesidades* humanas universales subyacentes. Este proceso fomenta una sensación de interdependencia y conexión con todos los seres humanos, y una confianza en que podemos conectar con la motivación de cada ser humano, incluso cuando estamos en desacuerdo con las *estrategias* elegidas para satisfacer esas *necesidades*. También se facilita la creación de un espacio interior en el que las *necesidades* que está vivas pueden ser validadas, y en el que se puede reconsiderar cada *estrategia* desde una nueva perspectiva que incluye tantas *necesidades* cuanto sea posible. Mantener ambas consideraciones en nuestra consciencia nos generará más respeto hacia la vida que se expresa en las palabras y gestos de la Persona Escuchada, y al mismo tiempo nos recordará la importancia de permanecer con más atención a nuestra naturaleza humana común. Expreso mi ánimo de que continuemos trabajando para encontrar implicaciones más profundas mediante la escucha y el reflejo desde la combinación de estas perspectivas –y de muchas más.

BIBLIOGRAFÍA

- Barceló, T. (2007). Carl Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un paradigma. En C. Alemany (Ed.), *Manual práctico del Focusing de Gendlin*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Belgrave, B. (2001). *A key to NVC*. Oxford: Life Resources.

- Blake, B. (2010). "Feelings & Needs Poker", or How NVC teaching techniques can be adapted to teach Focusing. *Staying In Focus. The Focusing Institute Newsletter*, X (1), 1-2.
- Blake, B. y Rice, H. (2007). Using Nonviolent Communication as a door to felt experiencing. *Staying In Focus. The Focusing Institute Newsletter*, VII (3), 5-9.
- Cornell, A. W. (2005). *The radical acceptance of everything. Living a Focusing life*. Berkeley: Calluna Press.
- Cornell, A. W. (2013). *Focusing in clinical practice: The essence of change*. New York: Norton.
- D'Ansembourg, T. (2001). *Cessez d'être gentil; soyez vrai! Etre avec les autres en restant soi-même*. Montreal: Les Editions de l'Homme. Traducción al español (2003). *Deja de ser amable; ¡sé auténtico!* Bilbao: Sal Terrae. Traducción al inglés (2007). *Being genuine. Stop being nice, start being real*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.
- Depestele, F. (2012). Making therapy experiential: On the practice of integrating Focusing in psychotherapy. Presentation at the 24th International Focusing Conference, June 6-10, 2012, Chapadmalal, Mar del Plata, Buenos Aires province, Argentina. Traducción al español (2012). *Cómo hacer la Terapia Experiencial: En la práctica de integrar Focusing a la Psicoterapia*. Presentación en el 24º Congreso Internacional de Focusing, 6 al 10 de junio de 2012, Chapadmalal, Mar del Plata, provincia de Buenos Aires, Argentina.
- Day Berlevtov, S. (2010). Crossing Focusing and NVC. *Staying In Focus. The Focusing Institute Newsletter*, X (1), 3-4.
- Gascón, I. (2007). El poder de Focusing para transformar el *background feeling*. Un paso más allá de despejar un espacio: el telón de fondo existencial o la sensación de fondo. En C. Alemany, (Ed.), *Manual práctico del Focusing de Gendlin*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gascón, I. (en prensa). Focusing with the consequences of today's stressful living. En G. Madison (Ed.). *The theory and practice of Focusing Oriented Therapy: Beyond the talking cure*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Gendlin, E.T., Beebe, J., Cassens, J., Klein, M. & Oberlander, M. (1968). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy*. Vol. III, pp. 217-241. Washington, DC: APA.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford. Traducción al español (1999). *El Focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Gendlin, E. T. (1997). *A process model*. New York: The Focusing Institute. Una versión levemente corregida está disponible en <http://www.focusing.org/process.html>. Versión adaptada en español de E. Riveros (2009). *Un modelo procesal. Parafraseando a Eugene Gendlin*. Ecuador: Instituto Focusing de Ecuador.
- Klein, M.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E.T. & Kiesler, D.J. (1969). *The Experiencing Scale: A research and training manual. Two volumes*. Madison, WI: Wisconsin Psychiatric Institute.

Rice, H. (2008). *Language process notes: Using words to get beyond words*. New York: The Focusing Institute.

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A language of life*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press. Traducción al español (2006). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.

F. Javier Romeo-Biedma es psicólogo clínico y *Certified Focusing Professional* (Profesional Certificado en Focusing) radicado en Madrid, España. Lleva utilizando el Focusing acompañando a personas en sus procesos internos y compartiéndolo desde 2009. También ha estado utilizando y enseñado su comprensión de la *Comunicación Noviolenta* desde 2007. Actualmente trabaja con adolescentes y jóvenes en riesgo social en una organización no gubernamental, a la vez que en Espirales Consultoría de Infancia (su empresa de consultoría internacional especializada en infancia, afectividad, protección y comunicación – www.espiralesci.es) y además mantiene su práctica privada y enseña en Conexión Más Auténtica (www.conexionmasautentica.es). Se le puede encontrar en javier@conexionmasautentica.es.