

# ALGUNAS NOTAS SOBRE EL LENGUAJE

Por Ann Weiser Cornell, PhD.

*Este artículo apareció originalmente en Enero de 1994,  
editado en The Focusing Connection.*

**Traducción: Luis Robles Campos.**

Hay ciertas palabras las cuales parecen facilitar la experiencia del Focusing más que otras. Como una persona entrenada en lingüística, he estado poniendo atención a estas palabras y he estado coleccionándolas. Por eso, las ofrezco aquí para incrementar tu experiencia de guiar a otros y también para aumentar tu habilidad de guiarte a ti mismo en tu propio Focusing.

¿Has pensado acerca de la diferencia entre "alguna cosa" y "algo"? Los lingüistas han notado que, "alguna cosa" es negativo y "algo" es positivo. Nunca podríamos decir "Tengo alguna cosa", ya que el uso común es "Tengo algo" y "No tengo nada". La expresión "alguna cosa" conlleva una expectativa negativa. "Mira en el cielo, ¿ves algo?", es lo que podrías decir si tu esperas que la persona vea algo. "Mira en el cielo, ¿ves alguna cosa?", es lo que podrías decir si esperas que la persona no encuentre nada.

Sabiendo esto, nota la diferencia entre decirle a un focalizador: "Deja que tu conciencia esté con tu cuerpo y nota si sientes alguna cosa", versus "Deja que tu conciencia esté con tu cuerpo y nota si sientes algo". La palabra "algo" crea una expectación positiva que algo estará allí. Esto resulta una invitación para el focalizador para ver qué hay ahí.

La diferencia entre "Si" y "Cuando" es muy similar y probablemente más fácil de comprender. Pon atención a que pasa si dices al focalizador, "Si te das cuenta de algo, házmelo saber", o "Cuando te des cuenta de algo házmelo saber". En el caso de "Cuando" la frase trae una expectativa positiva.

Otro par de palabras son "Algo más"<sup>1</sup> y "Más". Pon atención a la diferencia entre decir "Tómame un tiempo para ver si estás sintiendo algo más", y "Tómame un tiempo para sentir más". Las palabras "Algo más" pueden implicar un sentir en otro lugar. Mueven la atención de focalizador fuera del lugar donde está sintiendo, y éste podría decir: "¿Te refieres a algo más aparte del dolor en mi corazón?, bueno, mi brazo está adormecido". Por otra parte, usar solamente "Más" implica mayor profundización en el mismo lugar. Entonces, "más" acerca del dolor en el corazón podría ser: "Duele, y también está triste".

Entonces, cuando te encuentres diciendo "Si sientes algo más...", trata, en lugar de eso, de decir solamente "Cuando sientas más...", y pon atención a la diferencia.

---

<sup>1</sup> En texto original, las palabras eran "Else" y "More", y en castellano ambas se traducen como "Más". La primera expresión tiene una connotación de expectación o incertidumbre, por eso se tradujo como "Algo más"; mientras que la segunda tiene la connotación de referirse a la adición o continuación de algo concreto ya existente o presente, por eso se tradujo simplemente como "Más".

Me extrañaría si alguna vez viera que resulta de gran ayuda el uso de la palabra "Piensa" en una sesión de Focusing. Por eso, sugiero sustituirla por "Siente", incluso si el focalizador dice "Pienso".

Otra palabra que yo no repetiría, incluso si el focalizador la usa, es: "Resistencia". Esta es un tipo de palabra peyorativa, sin mencionar que es analítica y que no conozco ninguna forma de usarla con tono de calida aceptación a fin de contribuir con el proceso. Sólo intenta cambiar la palabra "resistencia", por "no quiere que...". Cuando el focalizador dice "me siento en resistencia", quizás podrías reflejar: "Algo en ti no quiere...". Nota como esto es mucho más sencillo de ser aceptado cuando se utiliza una frase como esa.

Pon atención a la palabra "Trata", ella implica incapacidad. "Trata de llevar tu atención hacia tu cuerpo", suena como si fuera un gran esfuerzo el cual es quizás imposible.

Las palabras que implican tiempo son poderosas también y nosotros queremos asegurarnos que el focalizador tenga el tiempo suficiente. ¿Cuáles de estas expresiones te da la sensación de tener más tiempo? "Tómame algún tiempo...", "Tómame unos pocos minutos", "Tómame un minuto", "Tómame unos momentos", "Tómame unos pocos segundos". ¿Qué es más prolongado, un minuto o un momento?

Yo recomiendo nunca usar los términos "sensación sentida", "asidero" o "cambio sentido", cuando se está guiando a un focalizador, no importa cómo éste esté experimentando. Focusing es acerca de estar cierto tiempo con una sensación y no recordar qué significa cierta palabra. Si tu parafraseas, en lugar de lo anterior, estarás siendo de mucha más ayuda. En lugar de "asidero" puedes decir: "La palabra o imagen que encaja en como te sientes." Cuando usas jergas o palabras técnicas el focalizador abandona el lugar de la sensación interna y entra en su cabeza, donde buscamos las palabras que hemos aprendido desde la infancia. Una regla muy provechosa, al guiar un Focusing, es no usar jamás una palabra que es demasiado compleja para que una persona de 10 años la comprenda.

Yo puedo recomendar estar alerta de ciertas palabras, pero para cada focalizador debe haber palabras que tengan un significado único con un impacto particular. La única manera de descubrir esto es poner mucha atención al focalizador (y escuchar tu propio lenguaje). Si puedes repetir en tu cabeza las sugerencias o respuestas de escucha, sencillamente hazlas; estarás listo para comprender si el focalizador reacciona en una forma sorpresiva.

Una palabra más que es importante: "Focalizar". ¿No te suena extraña esta frase? (como a mi me lo parece): "Yo la focalicé la noche pasada". ¿Puedes tú *focalizar* a alguien?! Personalmente, se me eriza la piel. Sólo utiliza el verbo "Focalizar" para referirte a la acción de prestar atención dentro de tu propio cuerpo y estar conciente de tu propio proceso. Sólo puedo decir: "Estaba focalizando la noche pasada y Bonnie me guió", "Estaba focalizándome sola", o "Quiero focalizar con alguien que me escuche". Pero nunca diría: "Déjame focalizarte".

Entonces, el focalizador es el único que puede estar "focalizando", esto es, atendiendo íntimamente a su propio proceso interno. La compañía hacia esa persona es el "escuchar" o "guiar", y es estar "oyendo" o "escuchando".