

APORTES DEL FOCUSING EN EL ÁMBITO DEL COUNSELING Y DE LA PSICOTERAPIA

Clr. Elena Frezza (*)

Cuando Eugene Gendlin(1) cursaba su doctorado en filosofía, estaba ya muy interesado en el mundo de la psicoterapia. Pensaba que las personas que asistían a un proceso terapéutico acudían con sus problemas y los exponían desde un lugar interno poco claro, desde el cual aún no tenían los conceptos nuevos, un lugar implícito en el que el paso siguiente era aún desconocido por la persona.

A partir de su investigación fue descubriendo que las personas generalmente acudían con un relato y lo contaban a su terapeuta desde lo explícito de su contenido, desde lo que ya sabían, y el problema aún seguía existiendo sin mayores modificaciones. Al igual que en filosofía, cuando es factible sentirse estancado con un concepto que ya está claro.

El problema no consistía, paradójicamente, en la claridad del contenido, en lo ya sabido con claridad acerca de ese problema, sino en la imposibilidad de trascenderlo, de ir más allá de lo que ya se sabía acerca de él. La dificultad, entonces, consistía en permanecer en ese espacio implícito, en la zona limítrofe al borde de nuestra conciencia, anterior a las palabras, pre-conceptual, ese lugar desde el cual lo nuevo podía surgir. A él le interesaba permanecer en ese lugar, le despertaba curiosidad e interés **ese lugar**, donde se simbolizaba la experiencia y aparecían los conceptos nuevos.

Tenía una novia que iba a terapia, y lo que ella le describía no tenía nada que ver con la concepción que él tenía de lo que debería ocurrir como proceso en un espacio terapéutico. Lo que ella describía no era lo que Gendlin estaba haciendo desde su quehacer en el ámbito de la filosofía, desde su creación de conceptos nuevos. Entonces, necesitó descubrir la terapia con un interés filosófico. Sabía que él era una persona con problemas, complicada y que nunca, hasta ese momento, había hecho terapia. En ese momento ya era discípulo de Carl Rogers, del que luego fue colaborador durante trece años.

A Rogers y a sus colegas les parecía que lo que Gendlin descubría e investigaba era fantástico pero demasiado efímero, y le dieron ese campo de investigación enteramente a él. Así es como emprende su camino en psicoterapia desde su propia teoría filosófica, la Teoría de lo implícito, y se encuentra que los psicólogos no entendían de lo que él estaba hablando, y mucho menos lo utilizaban en su práctica y en su escucha con sus clientes. Los consultantes rara vez hacían lo que el creador del Focusing pensaba que facilitaría algún cambio, no permanecían ni desarrollaban su discurso desde ese lugar corporalmente sentido, anterior a las palabras, poco claro. Con gran sorpresa después de años de investigación se da cuenta de que quienes avanzaban en sus vidas con cambios significativos y duraderos, eran aquellos que podían permanecer allí.

A ese lugar poco claro al borde de nuestra conciencia, pre-conceptual, aún no simbolizado pero sí sentido físicamente con una certeza sin palabras lo llamó *sensación sentida*. Todos nosotros conocemos esa sensación. Los invito ahora brevemente a hacer una pausa en la lectura y preguntarse: ¿Es esta la vida que quiero vivir?, ¿Hay algo en mi vida que se siente mal...o inadecuado?, ¿Es esto lo que quiero para mí?... ¿Hay algo

en mi vida que necesita ser de otra manera?... Permanezcan en silencio un instante dejando que estas preguntas resuenen internamente...Es posible también que tengan la sensación certera de que esta es, exactamente, la vida que quieren.

Seguramente algo apareció, como una sensación que trajo quizás una lágrima ó un nudo en la garganta, una idea, un gesto, posiblemente tensión o algo como inquietud, pena. Pero, si permanecen con la sensación más difusa que les produjeron estas preguntas notarán que no es fácil de definir, que aún no pueden nombrar las emociones o sentimientos, que es una sensación no del todo definible en palabras aún, pero si sentida en todo su cuerpo. Algo cambió corporalmente al detenerse y hacerse estas preguntas, y en esa sensación hay información muy valiosa aunque aún no pueda significarse, ya que es la sinfonía única que se manifiesta desde la esencia de cada ser. Con Focusing esa vaga o difusa sensación se irá esclareciendo, se hará explícita, encontrará su sentido.

Veamos como ejemplo un fragmento de una experiencia de Focusing:

Consultante: Hay algo cansado, es como si el aire estuviera cansado.

Elena: Hay cansancio, como si el aire estuviera cansado. Podés hacerle todo el espacio que ese algo cansado necesita

(La consultante señala toda la parte de su pecho)

Consultante: algo como hondo, algo que es muy hondo, tiene la forma como de un recipiente. (Silencio... lágrimas.) El cansancio siente que puede estar así como es, son lágrimas de gratitud, y no como me dicen con mis dolores: "Bueno, pensá en otra cosa, ya se te van a pasar, siempre con lo mismo"

Elena: Aparecen lágrimas de gratitud, puedes recibir a estas lágrimas, a este "gracias" que aparece desde esta parte que se siente reconocida, y hacerle compañía a esto que apareció con esta forma honda, este recipiente...

Más adelante:

Consultante: Si, hay como...siento como un tubo desde el cuello hasta la panza, como un tubo profundo adentro...Si, es muy profundo, va muy adentro.

Elena: ¡Ah! Es un tubo que va muy adentro y es muy profundo

Consultante: y tiene... (Comienza a llorar) como que contiene muchos momentos de mi vida dolorosos... (Llora...silencio...)

Elena: Aparecen muchos momentos de tu vida dolorosos...

Consultante: Cada uno de estos lugares dolorosos son como si fueran cajitas, son como chicos que se están asomando a ver si pueden salir... como una hilera de cabecitas mirando a ver qué pasa, a tantear cómo está el ambiente, como diciendo: "me van a escuchar ó me van a decir que no me duele..."

Este es un brevísimo recorte de una sesión, simplemente para que noten cómo la sensación sentida se va simbolizando, cómo aparece el significado. También para que vean el poder del reflejo simple en las intervenciones, que resuenan directamente en el cuerpo del consultante.

Nuestro cuerpo, como fuente de información y de verdad, capta todas las experiencias en la historia de nuestras vidas, y las trae al presente. Ese es el espacio desde el cual se produce el cambio y es mucho más complejo: cuando hablamos de lugar, hablamos de un entramado dinámico, un entramado con la especificidad de cada situación, de cada

persona, y en cada instante diferente. Es un proceso cambiante, en *continuum*, y a la vez, simultáneo, de matices y diferencias cualitativas.

Es necesario distinguir a la *sensación sentida* de las emociones. Las emociones, por lo general, son claras y definibles en cada uno de nosotros -el miedo, el amor, la bronca-: sé de que hablo cuando me refiero a ellas, ya tienen un significado universal, de alguna manera igualan a las personas, son explícitas y repetitivas. Y si bien son sentidas, trabajando sólo al nivel de las emociones no se produce el cambio. Ese *algo* que sabe va mucho más allá que las emociones.

También, usualmente está claro lo que podemos nombrar o describir acerca de los motivos de consulta, en cuanto a los contenidos. Esto que sabemos desde la mente, el intelecto. Al quedarnos enredados en nuestros pensamientos o tomados por nuestras emociones, hay estancamiento, repetición, más de lo mismo, la sensación de que el flujo natural de la vida, del proceso vital que necesitamos transitar, se detiene.

Gendlin nos dice: “Es muy común en nuestra profesión hablar de conectarse con los sentimientos. Lo que yo propongo es diferente. En primer lugar, es diferente porque mayormente conectarnos con los sentimientos hace que nos conectemos con los sentimientos que ya conocemos (...) Sería mucho mejor para ti no conectarte con ellos nuevamente porque ya lo haz hecho lo suficiente. En lugar de esto, lo importante es sentir en qué lugar estás trabado, detenido, buscar una sensación de frontera. Este lugar *limítrofe sentido* es la sensación del **todo** del problema (...) Es decir, cómo se siente lo no resuelto en su totalidad. Esto es algo que generalmente se siente poco claro ya que se puede sentir como sensación, pero aún no comprender. Una de las tareas de un terapeuta, en mi opinión, es ayudar a la persona a permanecer en este lugar poco claro de su experiencia (...) Se produce entonces, como un aquietamiento y un permanecer totalmente necesarios”. (Gendlin 1977)

Como Counselor, mi especialidad es escuchar desde el Focusing: desde este lugar de escucha no hay una limitación, si bien hay abordajes específicos con sugerencias o metodologías inherentes a cada temática, podría hablar de dolores crónicos, sueños, situaciones traumáticas, toma de decisiones, conductas adictivas, crisis puntuales o generales, y todo lo intangible que abarca el padecimiento humano. No es el contenido lo que marca la especificidad, sino hacia donde va y desde donde está centrada mi escucha.

La escucha está centrada constantemente en la experiencia sentida del consultante, la *sensación sentida* -que es el “significado sentido”-; es la que sabe implícitamente todo acerca de una determinada situación, y mi empatía se pone al servicio, desde mi experiencia sentida, desde mi propio proceso experiencial, sin confundirme o identificarme con el otro. Mi empatía se pone al servicio de lo que necesita ser escuchado, más allá del contenido o la temática: así es como, desde un lugar de confianza y entrega a nuestra sabiduría corporal *eso* que necesita ser resuelto va a encontrar su dirección y flujo vital.

La habilidad de mi escucha está en facilitar la conexión del consultante con ese lugar sentido de su experiencia, con su cliente interno, con ese lugar que sabe, y una vez que está allí, todo se suelta. En el permanecer despojado de intención o de intervenciones ajenas a la exactitud de lo que esta aconteciendo en el todo, el todo se transforma.

Mientras estábamos trabajando con un sueño, Silvia me dice tocándose la zona del pecho izquierdo: “Siento algo aquí, no es nuevo, lo sentí otras veces, es...no sé que es...lo siento como algo que necesita mucho cuidado...un cuidado extremo...muy sensible...como una copa de cristal...Si, como vulnerable...eso algo muy vulnerable...pero no se que es”. Más adelante aparecieron otras sensaciones: “Algo muy sentido adentro...si...como algo que quiere vivir... que necesita más espacio” Frunce el entrecejo y dice: “Tampoco sé que es... pero si sé que está... lo siento muy adentro... es de verdad... no lo puedo describir pero lo siento...y hay algo que tiene miedo que eso viva”. Acompañando estas sensaciones difusas o incompletas pero tan sentidas fueron apareciendo los significados y también su relación con algo que estaba sucediendo en su vida, de lo cual no era conciente. Al finalizar la sesión de Focusing, en el momento de compartir la experiencia, me dijo: “Es como habitar en otro mundo, la dimensión de las sensaciones sin palabras, pero súper sentidas, reales, con identidad, y mucha presencia. Me alivió mucho no tener que ponerles un nombre, una etiqueta. Todas esas sensaciones de apariciones y pariciones, como el diente de un bebé que está queriendo salir y no termina de salir y está molesto, o un huevo que se abre de a poquito para que el pollito salga, que parece que sale y no sale, la cáscara se resquebraja lentamente, a su tiempo, hasta que sale.” De eso se trata el proceso de aparición y simbolización de la sensación sentida.

Dice Gendlin: “El hecho de experimentar es algo mucho más complejo y heterogéneo que los conceptos y las teorías (...) Por decirlo de algún modo, las palabras todavía no están dotadas del significado que necesitan expresar. Por ejemplo, aquí el *cuerpo* al que hacemos referencia no tiene nada que ver con la maquinaria fisiológica del pensamiento reduccionista. Aquí hablaremos del cuerpo tal y cómo es sentido desde dentro, pero las palabras “cuerpo” e “interno” irán cambiando y adquiriendo un significado más específico a medida que avancemos (...) Nuestro cuerpo físicamente sentido es parte de un gigantesco sistema del aquí y otros lugares, del ahora y otros tiempos, de nosotros y los otros, de hecho de todo el Universo. Esta sensación de estar corporalmente vivo en un vasto sistema, es el cuerpo tal como se siente desde dentro (...) Solamente nuestro cuerpo sabe cómo se sienten nuestros problemas y dónde están sus puntos nucleares. Si yo fuese su terapeuta ó counselor, resistiría la fuerte tentación de decirle cosas, como si yo supiera más acerca de sus problemas que usted. Pero tampoco lo dejaría hablar solamente, le enseñaría a focalizar y lo acompañaría mientras lo hace.”

Nuestro cuerpo registra nuestras experiencias a modo de sensaciones, no de contenidos, y a través de la *sensación sentida* podemos recuperar ese conocimiento, ese saber accesible en cada instante, fuente de información disponible en cada momento. Entonces, podemos hacer una pausa y permanecer con todo esto aquí, acompañando este cuerpo que estamos siendo para que desde allí surjan los pasos que necesitamos dar y permitir que este ser que somos se manifieste en su totalidad. En este lugar de consulta interna esos pasos están implícitos, ya hay lenguaje pero aún no está completo, al permanecer aparecen los significados. Este lugar desde el cuál la transformación es posible y palpable con una certeza inconfundible es un lugar totalmente nuevo y desconocido por la mayoría de las personas.

Aquí aparece otro aporte de Gendlin, hacerlo accesible a todos, aún fuera del ámbito de la Psicoterapia. Porque durante un proceso de counseling desde el focusing le estamos enseñando constantemente al consultante cómo relacionarse internamente con cualquier situación cotidiana, dándole una herramienta para la vida, ya que aprende durante sus

procesos el ejercicio de la empatía y el acompañarse escuchando a las *sensaciones sentidas*. Por ejemplo, si nos despertamos a la noche con angustia y no podemos seguir durmiendo, lo que comúnmente haríamos sería levantarnos e ir a tomar algo, recurrir a algún ansiolítico, hacernos un bollito, etc. Con Focusing, nuestros consultantes aprenden a reconocer y recibir a eso que apareció, dándole su propia identidad, entablando una relación interna con esa angustia, como con un consultante interno; entonces, harían una pausa, centrarían la atención en cómo se siente en el cuerpo, quizás como algo apretado en el pecho, como una herida, o un vacío, y permanecerían allí hasta que algo se develara, dos o tres minutos. Muchas veces, por el sólo hecho de sentirse escuchada y acompañada, la angustia se afloja y podemos recuperar el sueño.

Otro ejemplo podría ser frente al estrés ante una entrevista de trabajo, o encontrarse en una situación amenazante: al aprender a des-identificarse usando la palabra “algo” nuestro consultante tendría la opción de hacer una pausa durante un instante: “Hay algo en mí que se siente paralizado, y lo puedo escuchar y empatizar con esa cualidad, sin identificarme y estar todo yo paralizado.” La persona puede sentir donde está en su cuerpo, quizás un nudo en la garganta o se le aflojan las piernas, o palpitaciones, o simplemente la sensación de estar paralizado, de no poder avanzar. Desde ese lugar, al que llamamos “presencia”, que recibe incondicionalmente todo lo que aparece, en el estado en que aparece, inmediatamente el consultante siente que hay mucho más de él que eso paralizado, y puede ir a la entrevista ya no estando tomado ni siendo todo parálisis.

Esta completud sentida con certeza está siempre disponible en nosotros; desde este lugar es posible estar en “presencia”, desde este lugar surge la compasión y algo se abre en el corazón de los hombres: la posibilidad de recibir, acompañar y aceptar sin la urgencia de que algo cambie, sino recibir y aceptar lo que aparezca en el estado en el que esté. No hay juicio, no hay descalificación, no hay exigencia ni expectativa, no hay interpretaciones, ni sugerencias, ni consejos, ni necesidad de aplacar la intensidad o enardecer la nada.

Algo de mí viene a mí y quizás tenuemente, tímidamente, tomando distintas formas, a veces disfrazado con símbolos, metáforas, imágenes “como un gran lobo marino que está en movimiento, un movimiento lento, pesado, y sabe cual es el camino al mar” Siendo un símbolo de un significado que se comienza a explicitar, que se va aclarando y luego se completa: “¡Ah! ¡Es esta situación en mi vida la que necesita seguir moviéndose!”

El cuerpo habla y nos lleva a otra dimensión de nuestra experiencia. Cuando no es escuchado es cuando aparecen los síntomas -físicos ó psíquicos-, algo grita porque hay algo más por debajo, implícito en esa experiencia cuerpo que no puede manifestarse y necesita tomar esa forma para ser escuchado. Al qué, porqué y para que, con pasos científicamente comprobados, Focusing suma y nos enseña el “cómo”.

Lo nuevo lo encontramos en nuestro cuerpo como fuente experiencial en constante proceso recreativo. Y lo nuevo se nombra cuando podemos escucharlo, hacer una pausa, y crear un espacio libre de amenazas para que pueda surgir, expresarse y ofrecerse al mundo que necesita a cada uno de nosotros para recrearse. Es urgente, indispensable, tomar conciencia de esta responsabilidad y este don que cada uno de nosotros puede desplegar como expresión única del universo.

Esto es una declaración enfática, desde la certeza, y sin discusión para mí. Personalmente no adhiero ni acuerdo con ninguna metodología, técnica o estrategia terapéutica que utilice como medio de una supuesta “cura” la violencia en ninguna de sus formas. Nada que no acompañe el padecer humano desde la aceptación amorosa incondicional de su experiencia y cuyas intervenciones provengan de otro lugar que no sea la presencia amorosa despojada de juicios, preconceptos y condicionamientos. Las descalificaciones, interpretaciones ó intervenciones desde un supuesto “saber”, aún de teorías culturalmente aceptadas, absolutamente no posibilitan en el otro la oportunidad de emprender un camino amoroso hacia su ser y todos los aspectos de su universo que, escondidos, descalificados y maltratados, conducen a sufrimiento, enfermedad y muerte.

Sólo el amor como regente, desde la experiencia sentida, en el acompañar y en la escucha; el amor como precedente y direccionante del símbolo en las intervenciones del escuchante (terapeuta, counselor, etc.) hace posible la transformación, el cambio y el poder asomarse tímidamente a emprender esa maravillosa travesía de nuestras experiencias, en un encuentro genuino con las partes heridas y temblorosas, y poder así ser protagonistas de una nueva manera de existir en el mundo. Cuando habitamos y acompañamos con amor nuestra humanidad, lo divino se hace presente, se nombra y nos bendice con su paz; se hace cuerpo y habita en esta totalidad que somos.

Focusing no excluye a ningún otro recurso, sino que suma su impronta como herramienta terapéutica y, en las claras palabras de Gendlin, “Se combina con cualquier tipo de terapia y siempre la fecunda”. Desde su filosofía nos invita a crear o recrear esta persona que somos y nuestra manera de existir en el mundo, sabiéndonos mundo y creación.

(1) Eugene T. Gendlin Creador del *Focusing*, filósofo e investigador, terapeuta y formador. Precursor de la Psicoterapia Experiencial. Discípulo y colega de Carl Rogers durante 13 años. Ha tratado siempre de acercar sus grandes amores: la filosofía y la psicoterapia. Sus más de 250 libros y artículos, traducidos en diferentes idiomas, lo avalan como uno de los mejores y más destacados filósofos e investigadores de la filosofía y la psicoterapia de la actualidad.

(*) La autora es introductora del Focusing en Argentina

Co – fundadora de “Holos, Centro Argentino de Psicología Humanística y Counseling” Fundadora y Directora del “Focusing Institute Argentina” avalada por “The Focusing Institute International” con sede en Nueva York, del cual es Miembro Facultativo. Diplomada como Coordinadora Certificante por Eugene T. Gendlin en Boston USA 1996.

Profesora invitada de la Universidad “Adolfo Ibáñez” de Chile en el Magister de FOT (Focusing Oriented Psychotherapy)

Autora de Artículos en diferentes publicaciones y co-autora de los libros: “Crear Salud ó Curar enfermedad”; “Counseling Humanístico” y “Manual Práctico del Focusing de Gendlin” publicado por Desclée de Brouwer en España.

Difunde y enseña Focusing, y coordina talleres en Congresos, Foros y Jornadas en Europa, Estados Unidos y Latinoamérica. Atiende consultas individuales y grupales.

E-mail: <elenafrezza@fibertel.com.ar>

Referencias Bibliográficas

Gendlin, Eugene T., PhD. (1981). *Focusing*. Nueva York: Bantam Books

Gendlin, Eugene T., PhD. (1999). *El Focusing en Psicoterapia: manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós

Carlos Alemany (2007). *Manual Práctico del Focusing de Gendlin*: Desclée de Brouwer.

Carlos Alemany (1997). *Psicoterapia Experiencial y Focusing*: Desclée de Brouwer.

Ann Weiser Cornell (1999) *El Poder del Focusing*: Obelisco

Edgardo Riveros (2000) *El Nuevo Paradigma del Experiencing*: LOM Ediciones.