

EL CORAZÓN RELACIONAL DEL FOCUSING ORIENTADO A LA PSICOTERAPIA

THE RELATIONAL HEART OF FOCUSING-ORIENTED PSYCHOTHERAPY

Lynn Preston

Publicado en: Preston, L. (2014). The Relational Heart of Focusing-Oriented Psychotherapy. in Madison, G. (Ed). Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy: Beyond the Talking Cure. Jessica Kingsley Publishers. London, England.

Traducción

Ricardo García Jiménez
Francisco Bahamonde Martínez
Alejandro López Marín

INTRODUCCIÓN

Hay muchas psicoterapias orientadas al focusing en el mundo que emergen desde distintas tradiciones con las cuales el focusing se ha cruzado, cada una con sus propios énfasis y estilo. Lo que todas ellas tienen en común es su cuidadosa atención a los procesos de experiencia en sí misma, el acceso a todo lo que está justo debajo de la superficie de los pensamientos y las palabras. El focusing a menudo se piensa como un proceso “hacia adentro”, apuntando hacia la naturaleza esencialmente corporal de la experiencia. Una orientación al focusing nos muestra cómo cada micro-momento tiene dentro el potencial para el movimiento hacia adelante.

Lo que es menos conocido y apreciado, es el radical *corazón relacional*, tanto del proceso del focusing en psicoterapia como de los fundamentos de su filosofía. Siempre he estado fascinada teórica y clínicamente por la indisoluble unidad de la persona y su contexto relacional.

Conocí a Gendlin a principios de los años setenta, cuando yo era una terapeuta joven. Inmediatamente quedé encantada por su combinación única de pensamiento filosófico amplio y abarcador, su aguda astucia y enseñanza clínica y práctica. Me sorprendió la originalidad de su acercamiento a la naturaleza de vida, junto con la precisión y el detalle de su acercamiento al momento terapéutico.

Supe que su enfoque ofrecía una base para la teoría y práctica de la psicoterapia. He estudiado, he enseñado y he escrito sobre su trabajo y su interfaz con el psicoanálisis relacional desde ese tiempo, dialogando, colaborando, y debatiendo con él a través de los años. Siempre hay más para aprender, más para decir, más de la inmensidad implícita para desentrañar, con mi "Gendlin interno" guiándome, e inspirándome en el camino.

En este capítulo quiero dar una visión general de la naturaleza fundamentalmente relacional de la terapia orientada al focusing y sus implicaciones clínicas, y sugerir algunas extensiones de mí sobre el funcionamiento de la relación terapéutica.

INTERACCIÓN PRIMERO

El concepto de Gendlin de "Interacción Primero" es la piedra angular de su filosofía. Esto habla que la naturaleza de la vida es eminentemente interactiva. Si consideramos a un individuo como un proceso en lugar de una entidad, cambia todo lo que pensamos y hacemos en nuestro trabajo

"Creo que los cuerpos vivos son interacciones con el aire y el suelo y los alimentos y otros miembros de la especie..... Si me estás mirando, puedes ver que soy interacción... Y no sólo en el nivel físico. Soy interacción con otras personas... Si pienso en una persona como siendo interacción, entonces, por supuesto, tiene sentido que al interactuar con una persona nueva, ellos van a ser diferentes Entonces, mi trabajo como terapeuta es ser el tipo de interacción que hará que la persona esté mejor. Incluso si la persona dice todas las mismas palabras que se ha dicho solo en su habitación, es diferente decírselos. Es un proceso de vida diferente. *Y ahí es donde existe la posibilidad de cambio*" (Gendlin 2005).

La pregunta crucial para nosotros como clínicos es; ¿Cuál es la clase de interacción que hace al cliente mejor y cómo podemos hacer eso?

HACIENDO UNA RELACIÓN CON EL CLIENTE DEL CLIENTE “ESO QUE ESTÁ AHÍ”

Mi vecino, Teddy, me confió. "¡Estoy tan solo! Mi esposa de treinta años me abandonó. Dijo que se iba a ir, (entendió esto), porque tenía que "encontrarse a sí misma". ¿Qué demonios hace es significa eso? gritó. Me imaginé a mí misma como terapeuta de la esposa de Teddy. Mi trabajo era ahora ayudarla a "encontrarse a sí misma". ¿Qué estaría buscando? ¿Dónde lo encontraría? Como terapeutas estamos siempre ayudando a las personas a que encuentren "selves¹" perdidos. Pero ¿Qué queremos decir en realidad con este *sí mismo y estar encontrando*?

Gendlin le dio a este sí mismo el pegajoso nombre de "el cliente del cliente" o "eso que está ahí" (Gendlin 1984, p. 76). Es el sí mismo con el que el paciente está luchando. Este es el que habla a través de las grietas de la conversación. Ella es la voz inaudita de la protesta, la esperanza o el anhelo. Gendlin mantiene la distinción entre el sí mismo y eso que está allí indeterminado. Él está hablando acerca del nivel de experiencia acerca de la sensación sentida, no acerca de "cosas" internas. En un momento es un niño, el siguiente en ser sabio, voz inspiradora. Gendlin no quiere reificar esta voz, meterla en una caja precortada donde no tendrá aire para respirar. No quiere identificarle a este sí mismo alguna identificación estática o una función singular. En cambio, quiere ir sacando y comprometiendo la inmediatez de sus esfuerzos, necesidades y ofrecimientos. "Eso que está ahí" debe ser invitado, bienvenido y traído a la familia de la interacción terapéutica. Cuando compartí el artículo de Gendlin "el cliente del cliente", con colegas y estudiantes, a menudo se identifican con las formas problemáticas con las que podemos relacionarnos con nosotros mismos. Él dice:

"La sensación sentida es el cliente dentro de nosotros, nuestra consciencia habitual del sí mismo es nuestro terapeuta, a menudo es una directiva cruda que se interpone con el cliente interno todo el tiempo. Ese terapeuta ataca con frecuencia de una manera hostil, o por lo menos quiere usar toda

¹ N.T. Se refiere a partes de sí mismo en plural, la autora lo coloca como "selves".

la vieja información, afirma ser más inteligente que el cliente, habla todo el tiempo, interrumpe, toma tiempo con inferencias distantes o interpretaciones, y apenas nota que “al cliente” se le impide hablar” (Gendlin, 1984, p. 83).

Él continúa diciendo que el proceso de crecimiento requiere convertirse en el tipo de terapeuta a sí mismo que escucha respetuosamente y deja de lado sus agendas, valores, e interpretaciones. Este terapeuta interno es receptivo, dispuesto a esperar “eso que está ahí”, que él está diciendo o intentando decir. Estos buenos “terapeutas” internos, tienen los que a veces se conoce como “actitud de focusing”.

Incluso cuando desaprueban u oponen a “eso que está allí”, se acerca, puede ser curioso, y estar dispuesto a escuchar la oposición. Tal franqueza es el objetivo primordial de la terapia, y es también la condición previa para aprovechar la vasta dimensión implícita de uno mismo asociado al *carring forward* (llevar adelante) del focusing. Los terapeutas orientados al focusing quieren ayudar al cliente a ser el mejor “terapeuta” interno de su sí mismo, para tener una actitud de focusing, pero esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Aunque el focusing nos da pautas muy claras para conceptualizar óptimas auto-respuestas. Sabemos que la autoalienación no se supera fácilmente. No es a menudo vencido por aprender las habilidades del focusing. Con demasiada frecuencia “eso que está allí”, no puede ser encontrado. O el yo y el cliente interno están en una batalla de vida o muerte, o peor aún no están en términos de hablar.

Es aquí donde el concepto de Gendlin “la interacción primero” viene al rescate. Nos enfrentamos con un acertijo, lo que necesita ser curado es la autoalienación: pero necesitamos respuestas receptivas para tal proceso de curación. La resolución de este enigma es la comprensión de que *somos interacción*, un nuevo tipo de relación con otra persona constituirá una nueva vida, un nuevo sistema, un nuevo yo.

Esta comprensión me libera y empodera como terapeuta porque ya no siento que es mi trabajo es "conseguir" que el cliente cambie, se centre, haga, o sea de otra manera. En cambio, puedo encontrar esa nueva forma en mí mismo y llevarlo a la interacción. Puedo asumir sin reservas el desafío de ser el "Nuevo Otro", el "Socio" el "Uno" con quien el que está adentro puede confiar, encontrar consuelo, tomar riesgos y luchar.

¡Aunque es empoderador saber que yo mismo, puedo ser una nueva vida en vez de enseñar, convenciendo e interpretando al cliente para que sea diferente, también es una responsabilidad fuerte! Tú, el lector podría decir *¿quieres decir que depende de mí cambiar la dinámica? ¿Para ser el único “eso que está ahí” debe tener todas las necesidades no satisfechas, anhelos, protestas primarias?* Es así, el trabajo del terapeuta es hacer una nueva interacción, un nuevo comienzo. Tú puedes continuar. *¿Cómo puedo traer algo nuevo cuando el cliente se sienta silenciosamente frunciendo su ceño en la esquina, contradiciendo todo lo que digo, crítica o me critica a cancela sesión tras sesión y luego exige que lo vea cuando no tengo tiempo? ¿Podemos tener una nueva interacción?* Tal vez solamente la perspectiva de la “interacción primero” puede ayudarnos en esta tarea tan desalentadora.

CITAS QUE ME HAN GUIADO PARA HACER UNA RELACIÓN CON “ESO QUE ESTÁ AHÍ”.

1. Llamando adelante

“Un individuo es una sustancia enteramente única y particular, la cual es suya. una esencia que puede ser reconocida y *llamada adelante en el encuentro.* la persona siente sus sentimientos, él está más plenamente vivo, y solamente de este modo es cambiado de cómo era antes” (Gendlin, 1966).

Cuando los terapeutas nos damos cuenta de la particularidad única del cliente, el misterio de este "uno" y la calidad especial del momento de la reunión, puede haber reconocimiento de “eso que está ahí” eso es una invocación, llamándola

hacia adelante. Es un alcance para “eso que está ahí”. ¡Queremos ese yo interior para escuchar nuestra voz y reconocer que lo estamos buscando!

2. Una nueva y diferente experiencia de vida

El “cambio viene de hacer esta nueva relación ahora en curso en una concreta, nueva y diferente experiencia de vida, una clase de experiencia que no podría ser, y que no era hasta ahora, por lo tanto los efectos de la relación personal, debe entenderse como el nuevo y diferente proceso experiencial que una relación genuina hace posible (Gendlin 1966).

No es de lo que estamos hablando, sino de cómo nos relacionamos, eso hace la diferencia. Lo que sea trae viva la interacción, reír, contar una historia, compartir consejos sobre comida, la calidad del contacto que estamos haciendo es la relación.

3. Poniendo nada entre nosotros

“Porque no mantengo nada entre nosotros, el cliente puede mirar dentro de mis ojos... y encontrarme” (Gendlin 1996, p.286).

Está desnudo, indefenso por lo que para “estar con” se requiere dejar ir las expectativas y percepciones.

Esta forma radical permite que así vaya apareciendo completamente uno mismo, convirtiéndose esto en una prioridad en esta relación particular.

4. Siendo otro real

Sin embargo, la mejor recompensa es que ese otro real sea quien responda, y no sea solamente como una grabadora, de quien es todavía, es otra dimensión a lo largo de la cual las reacciones incipientes del cliente son llevadas más lejos siendo vividas en la interacción con el entorno (Gendlin 1968, p.220).

Nosotros los terapeutas somos personas únicas con nuestros propios deseos y necesidades, con nuestros sueños y esperanzas rotas, nuestras inspiraciones y prejuicios, nuestras heridas y vulnerabilidades.

No queremos ocultarnos detrás de nuestro rol de terapeutas, no fingir nosotros que somos más “sanos” y “que estamos por encima de todo”. Somos parte del problema humano. Podemos estar lo más abiertos y conectados, y sin vergüenza podemos aceptar nuestras debilidades.

5. Permitir que nuestra reacciones sean visibles

“El terapeuta debe ser una persona cuyas reacciones reales sean visibles, de modo que el cliente pueda llevar más lejos su experienciar y pueda responder con ellos. Sólo un humano sensible y verdadero puede proporcionar esto.” (Gendlin 1968, p221).

Nuestros verdaderos sentimientos, pensamientos, intenciones y reacciones son la materia de la nueva interacción que es necesaria. Ellos son la sangre que atraviesa corriendo las venas de estas interacciones. “Eso que está ahí” exquisitamente armonizado por cada matiz que va ocurriendo entre nosotros y como nosotros reaccionamos a cada momento de la interacción; no solamente lo que decimos, sino, lo que implícitamente esperamos, tememos, ocultamos, definimos. Los momentos más vitales y poderosos en la terapia, son a menudo en los cuales las reacciones sentidas de los terapeutas son abiertamente compartidas.

6. La intencionalidad positiva de lo negativo

Los comportamientos son negativos, pero aquí en esta interacción, el objetivo del terapeuta es permitir que las tendencias positivas tengan éxito pese a todo... siempre hay una tendencia positiva que podemos “leer” en el comportamiento negativo (Gendlin 1968, p. 224).

Algunas teorías ven la agresión y la destrucción como la naturaleza básica del ser humano. En la perspectiva del Focusing, la destructividad nunca será algo

esencial. Los terapeutas deben buscar sobrevivir. (Mi cliente suicida quiere que su madre lo eche de menos y se aflijan con su pérdida.) Podemos evocar y actuar recíprocamente con la pizca de trasfondo positivo.

7. Mirando los problemas como interacciones trabadas

“Podemos mirar la interacción terapéutica presente como una instancia trabada y que necesita ser llevada hacia adelante (Carrying forward)...Si conceptualizamos el contenido psicológico originalmente como partes de interacciones paradas e incompletas, fácilmente podemos explicar cómo la relación con el terapeuta podría llevarlo más lejos más allá de su antiguo bloqueo...” (Gendlin 2010).

Las interacciones trabadas implican la necesidad de una relación sanadora. Estas son tipos de necesidades muy específicas, para relacionar y vivenciar que la interacción trabada avance.

Estos pueden incluir necesidades primarias como la necesidad del sentido de pertinencia - un sentimiento profundamente entendido, conocido y apreciado. El terapeuta puede sentir y reflexionar sobre lo que la interacción en la terapia pide.

8. Encontrando como yo soy siempre parte de las dificultades

“Lo que los clientes remueven en mí, siempre es parte de mí” (Gendlin 1968, p. 224).

Incluso si el cliente está “siempre en su camino” (enojado, depresivo, opositor, inerte, autodestructivo), es este camino ahora conmigo, y mi modo de ser es parte de la mezcla. Las buenas noticias sobre saber esto, es que, si siento que es lo que más me preocupa, y focalizo los mismos significados personales que esto tiene para mí, el nudo a menudo se afloja y algo nuevo puede surgir entre nosotros.

9. Llevando nuestras propias reacciones hacia delante

Doy vuelta hacia cualquier malestar y se produce “algo” que lleva a lo nuevo de lo que indicaba antes...llevo mis incipientes respuestas por delante de la defensiva que cubre las reacciones” (Gendlin 1968, p. 220).

El cómo realizar una interacción sanadora cuando somos alcanzados por nuestras propias vulnerabilidades y problemas, son las áreas de mayor desafío que enfrentamos, pareciera que solo deberíamos mostrar nuestros sentimientos *positivos*, pero cuando tratamos de ocultar lo que consideramos anti-terapéutico, creamos una atmósfera de desconfianza y cuidado. Una de las lecciones que aprendí de Gendlin en un principio, es que no tengo que *identificar* cada pizca de mis reacciones defensivas. Puedo estar al lado del otro siendo empático con mis propias luchas interiores. Gendlin cuenta una historia sobre su trabajo de cuando regresaba de una tienda a su departamento, cuando él estaba en el colegio. Él se iba a su casa agotado cada día, después de defender la tienda contra las acusaciones de clientes enfadados. Él, finalmente comprendió que aún no le gustaban muchos de los productos de la tienda. Entonces, se compadeció de los demandantes y se fue a casa enérgico. “Incluso si soy la tienda”, él dijo, “no tengo que gastar mi energía defendiéndola” (comunicación personal). Esta historia me recuerda el adhesivo de parachoques: “¡No creo todo lo que pienso!” En el espíritu de la pauta², trato de encontrar algo más profundo y más exacto que compartir mis reacciones o mis juicios. Trato de quedarme conectado a mi cliente y a sus significados así como a los míos.

10. El hacer en el decir

“Todo lo que hacemos en la terapia es interacción...el terapeuta refleja, “hablando de sentimientos inútiles”. Pero en la interacción, hay experiencias implícitas en el cuerpo del cliente, que consisten en que el cliente le acaba de afectar a alguien (Exactamente lo opuesto a lo verbalmente comunicado)” (Gendlin 1996, p.284).

² “In the spirit of this guideline”

Sam, un miembro de mi grupo de supervisión, hablo de confrontar al cliente. “Pienso que es inadecuado enviar tal tarjeta de San Valentin a su hija “ Comenté que la palabra “Inadecuada” es un juicio. “¿No puede un juicio tener *razón*?” él cuestionó. Sin una pausa para seguir en nuestra interacción, repliqué, “Tal vez un juicio puede tener *razón* pero no puede ser *útil* terapéuticamente”, ¿era mi juicio del lenguaje del juicio de Sam útil?, Tuve la intención de sensibilizar el grupo en el lenguaje autoritario. Pero que hago yo hablando de ello si yo soy otro y no él, ¿Quién sabe si esto es útil?

EI NUEVO NOSOTROS

Mirando el proceso de terapia, ponemos el objetivo en la primera interacción. Enfocándonos en el “tú” del cliente, como por lo general hacemos, o el “yo” del terapeuta, que es el proceso fundamental. O podemos mirar por la ventana de la “*interaccion en sí misma*”, el “nosotros”, el desarrollo de la relación debe ser el vehículo del cambio. Podemos mirar una interacción de tres lados diferentes. Lo encuentro increíblemente útil en terapia, ser capaz de utilizar estas tres miradas a la vez sobre la forma de cambio del otro.

Hemos explorado los rasgos del relacionar del terapeuta, ¿pero en cuanto a la relación con el sí mismo? Por esta lente nosotros vemos la pareja terapéutica, cada uno con su propia y única personalidad, sus principales luchas, necesidades emocionales y deseos, trayendo a sus propios mundos, mezclando su experiencia. El nuevo nosotros es mi modo de conversación del desarrollo de la evolución de la interacción que somos, y nos hacemos. La obligación de terapeuta/cliente es crear un nuevo contexto de vida, un respiro de aire nuevo; El nuevo nosotros es el lugar de nacimiento de un nuevo “YO”. Queremos desarrollar "un nosotros" donde estemos abiertos, al hecho de confiar, a la resiliencia, ser permeable y atento al nivel de sentir. Queremos que ello sea capaz participar dando la bienvenida y avanzar a un nuevo y emergente Self.

CULTIVANDO LA SENSACIÓN SENTIDA EN LO IMPLÍCITO DE LA RELACIÓN INTRÍNSICA

El sentido del “nosotros” es una dimensión vital de experiencia. Somos todos subliminalmente conscientes de más hilos de complejidad emparentados que deliberadamente podemos tratar en el proceso. En alguna parte nos registramos, por ejemplo, un encogimiento imperceptible a lo lejos, o un respiro de liberación, o un tono leve de decepción en el otro, así como un tono a la defensiva, placer, preocupación, ansiedad. Como terapeuta, quiero cultivar la *accesibilidad* de mi sensación sentida en la interacción. Quiero “sentir en mis huesos” los micro movimientos de la alianza, sus esfuerzos de unirse, crecer y ser libre. Cuando tengo el impulso de decir algo a mi cliente, y no saber si será útil, o molesto, o incluso hiriente, puedo contemplar esto bajo el surgimiento de un darse cuenta para orientarme. Cuando realmente digo que está en mi mente, pongo suma atención a la reacción de mi cliente y también a la calidad “de un nosotros”³ registrándose en mí.

EL ESPÍRITU DE IMPROVISAR

La improvisación es una habilidad, una interacción espontánea-con-el-otro, que viene del reino de lo implícito, sin ser mediado por una deliberación consciente. Gendlin habla de esto como las experiencias que vienen desde abajo. Como un terapeuta quiero cultivar el espíritu de improvisar en mis interacciones, un ambiente de intercambio animado, indefenso, juguetón. Mi buena voluntad de responder espontáneamente, quizás sorprender, esta manera puede ser una invitación al cliente para unirme en un contrato más libre, menos cuidadoso que provenga de lo implícito.

LLEVANDO LAS RELACIONES PERSONALES ADELANTE

El poder del focusing es la premisa de que *cada parte de la experiencia del ser humano va en movimiento adelante, inherente de cual sea*. ¡Continuamente me asombro del poder clínico de esta perspectiva! No es solo el impulso del desarrollo

³ “Us-ness” es un sufijo que no tiene traducción al español, pero indicaría un “estado del nosotros”.

de la vida, es el combustible del motor en psicoterapia en el amplio sistema de las cosas, pero cada momento, cada parte de la experiencia, no importa lo oscuro que es, tiene dentro de ello un camino implícito *hacia adelante*. El trabajo con la tendencia natural inherente hacia el desarrollo, dirige el camino del paso del terapeuta por el paso mínimo. Cada momento de la interacción prevé "más" en el siguiente momento. El terapeuta puede buscar *que trata de pasar aquí*.

Esta misma conciencia se puede desarrollar paso a paso en la relación terapéutica. La vida única de la conexión particular de estas dos personas debe llevarse a cabo con cuidado. Podemos preguntarnos: ¿Qué necesita esta relación? ¿Con qué nos enfrentamos ahora? ¿Qué estamos implícitamente tratando de hacer? ¿De qué nos estamos escondiendo? ¿Cómo nos extrañamos? ¿Estamos tratando de mantener el equilibrio o encontrar un terreno común? ¿Estamos empujando en diferentes direcciones? ¿Somos torpes o cuidadosos el uno con el otro? ¿Estamos tratando de negociar cuestiones de cercanía y distancia? Estas preguntas sobre focalización traerán conexiones intrincadas, diferentes a las que preguntamos sobre el cliente o nosotros mismos. El lenguaje de nosotros puede ser muy útil para explorar problemas sensibles o volátiles, es decir, parece que tenemos problemas para finalizar nuestras sesiones. Nuestras discusiones sobre el dinero son difíciles para nosotros. Hablar de esta manera parece nuevo para nosotros.

HABLANDO ACERCA DE TI Y DE MÍ

Hay momentos en los que el funcionamiento de la relación no está en primer plano, y aun así se está vivenciando un avance, sin una exploración verbal. Hablar de ello puede detener su despliegue natural, espontáneo, inconsciente. Y hay momentos en que poner el matiz de nuestra relación en palabras, ideas, y compartirlas, es uno de los aspectos más vitales de la construcción de un nuevo nosotros. La terapia puede ser pensada como un proceso de *hacer lo indecible decible*. De ir al borde, donde lo que no está testeado ni encasillado puede ser enviado al frente para ser presenciado.

Encontrar palabras en el borde íntimo de nuestra experiencia directa de cada uno, construye una fuerza relacional, de confianza y resiliencia. Lo que nos permite conocer y compartir acerca de cómo experimentamos entre sí, delimita los horizontes de nuestro sentido de pertenencia. Hablar de tú y yo es un proceso delicado y lleno de cuidado, cuidado no significa no espontaneo, pero cuidadoso.

VIÑETA CLÍNICA

Sonó el timbre. Le respondí, esperando a mi cliente Pat. Para mi gran sorpresa, una desconocida se paró en la puerta. Ella me dio un sobre y me dijo: “Soy Dee. Mi amigo Pat me dio su sesión. Hay un cheque en el sobre.” Murmullé ‘No me mencionó eso’.

“ocurrió en el último minuto”, explico Dee “¿Está bien?”.

Hice una pausa para pensar un momento, ¿Qué significa esto?. Entonces tuve la sensación de dejar ir, como finalmente rendirse a la lluvia en un aguacero, “bueno, vamos a ver qué pasa”.

Invité a la extraña. Ella sonrió y comenzó a contarme cómo fue que tuvo un colapso durante el fin de semana, que fue inusual para su brillantez. Dee dijo que ella siempre le ha ido bien en su carrera y que tenía un trabajo maravilloso hasta que la recesión la golpeó y fue despedida. Ella ha estado enviando cientos de curriculum, pero no obtiene respuesta. Ella dijo que siempre ha sido una persona pujante, pero que ahora ha llegado al final de la línea y no hay donde avanzar. Aunque Dee siempre ha sido la persona que otros validan por su brillantez y estabilidad, ahora se siente invisible, con menos recursos. Había abierto su corazón a Pat diciéndole que nadie sabe cómo se siente ella y que no saben la cantidad de problemas con lo que se encontraba, por eso Pat le había dado la sesión. Yo estaba comprometida e impresionada con la forma en que ella estaba directamente hablando desde el nivel de los sentimientos.

L: ¿Cómo es ser una persona “pujante”, sin un lugar para empujar?

D: Es desmoralizante, confuso, desorientador. Es como si el mundo se haya vuelto al revés, y todo es diferente. Siempre he sido capaz de ir tras lo que quiero y ahora no puedo.

L: El mundo es diferente, y no responde a usted de la misma manera, y se siente diferente. (Invita a focalizar eso diferente que está allí)

D: Nadie está tratando de llegar a mí, tal vez porque todo el mundo siempre me ha visto como la persona que lo tiene todo. La que es bendecida.

L: (suspiro) Sí, ya veo. Tal vez ellos no pueden concebir “la que tiene todo” puede necesitar algo de ellos. (busca llevar su sensación un poco más lejos)

D: (estridente) ¿Qué se supone debo hacer? Siempre he sido la responsable. ¿Cómo puedo ser responsable? ¿Cómo puedo seguir adelante cuando no consigo ninguna respuesta?

L: ¡Qué pregunta! (Lo digo enfáticamente, igualando su intensidad) Tal vez nosotros podemos hacer una pausa aquí y ver lo que podría venir de esa cuestión. Vamos a escuchar y ver si aparece algo. (Invitación de focusing)

D: Yo creo que tengo que pedirlo.

L: ¿pedirlo? (A comprobación y marcado)

D: Sí. (Ella mira hacia abajo de nuevo, como para encontrar lo que está allí) nunca he tenido que pedir nada. Desde niña, no le pedía a mis padres cualquier cosa. Me vieron como la fuerte de la familia y de alguna manera creo que tengo que aprender a pedir

L: pedir ayuda? Para ser de una nueva forma? (Estoy masticando esto con ella)

D: Es difícil para

mí. L: Difícil de qué manera?

D: Se siente débil e ingrato pedir. No es apreciar todo lo que tengo, todo lo que me han dado.

L: Pidiendo no encaja para lo que usted siente que está en el mundo. No parece adecuado para usted, sólo por otras personas. (Reflejando el punto que está tratando de hacer)

D: Sí, eso es correcto. Yo no soy quien pide

Pausa

Dee mira hacia arriba, parece pegada

L: ¿se siente como cuando recurrió a Pat y él le dio su sesión? (Pidiéndole revisar el interior para ver cómo el ese interior experimenta realmente lo que hizo, lo que ayuda a hacer que sea reconocible)

D: (Mirando sorprendida) supongo que estaba pidiendo, entonces, ¿no era yo? Lloré. Le dije todo. Incluso yo estaba enojada con ella por no darse cuenta de lo perturbada que estaba

L: ¿Cómo se siente el hecho de pedir? (Invitándola a comprobar con su sensación sentida)

D: (Sonriendo) En realidad, se sentía fuerte y directa. Se sentía como si se armó de valor y lo tenía. Se sintió bien. No se sentía débil o desagradecida. Se sentía sencillo.

L: Sencillo! ¡Fuerte! ¡Valiente! Lo que es un reconocimiento de que la experiencia real era tan diferente de como lo has pensado. (Como reflejo y validación)

D: Realmente era diferente! (Resonantes, tanto de nosotros tomar esto en como si estábamos saboreando el sabor de un alimento nuevo).

L: Y vienes a mi, una extraña, es una especie de pedir? ¿Estás de alguna manera pidiendome algo?

(Llevar el tema a más)

D: (Se ríe) Sí! Que tuve mucho valor, era realmente un riesgo. Nunca he hecho nada tan difícil como esto.

L: ¿Cómo es? (Sonriente, invitando a una articulación más)

D: Se siente muy bien. Ya sabes, soy la clase de persona que puede decir lo que realmente está pasando. Soy una persona que puede correr riesgos.

L: Eres una persona directa para pedir ayuda. (ayudando a dar nombre a lo nuevo)

D: Sí, yo soy esa persona, a pesar de que nunca lo había hecho antes. Esto es realmente lo que soy.

DISCUSIÓN - Algunos comentarios sobre la dimensión relacional.

Aquello en lo que Dee estaba luchando, que la hacía sentir desmoralizada, confundida y sola. Hicimos una interacción conjunta, con acogida y aceptación. Cuando ella exigió un consejo, yo le ofrecí facilitación y la compañía para dejar algo por venir. Ese momento fue una negociación de lo que quería y lo que podía ofrecer. Ambas tomamos un riesgo de intentar algo nuevo, que se extiende hacia la otra para abarcar el camino del otro. Nos pareció maravilloso la sensación de la abertura cuando llegó algo sorprendente. También fue un paso de avance en nuestra sociedad, una buena coordinación.

Estaba focalizando cuando pido que hable de eso que estaba allí, y también cuando le pregunté cómo se sintió realmente al pedir. Este fue un momento en que parecía atascada, y me estaba pidiendo implícitamente ayuda. Estábamos haciendo una relación en la cual las necesidades y las fortalezas de ambas podrían ser abrazadas. Las dos estábamos encantadas de encontrar la nueva naturaleza que emerge de la nueva interacción; una persona pujando por pedir ayuda

CONCLUSIÓN

La idea radical de Gendlin, de que nuestro trabajo como terapeutas es que debemos crear una interacción a partir de la cual un nuevo yo emerge, pone la relación terapéutica en el corazón de todo lo que se realiza en el focusing orientado a la psicoterapia (F.O.T).

A medida que “mi sensación sentida” se evoca, la escucho, le doy la bienvenida y es llevada adelante, una cualidad única de la relación terapéutica evoluciona; un baile de interacción más íntima, delicada y poderosa de la que el cliente es capaz de encontrar, algo nuevo, más vivo, más confiable, abierto y un sí mismo más resiliente.

En este capítulo hemos hablado de un marco para la dimensión relacional del focusing orientado a la psicoterapia (F.O.T), y hemos comenzado a delinear algunos de los principios de cómo generar una interacción sanadora. Hay un vasto

territorio para ser explorado aquí, y necesitamos el aporte de los clínicos, de muchas culturas diferentes para llevar adelante este tema.

REFERENCIAS

- Gendlin, E.T. (1966). Existentialism and experiential psychotherapy. In C. Moustakas (Ed.), *Existential child therapy*, pp. 206-246. New York: Basic Books. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2146.html
- Gendlin, E.T. (1968). The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*, pp. 208-227. New York: Grune & Stratton. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2156.html
- Gendlin, E.T. (1984). *The client's client: the edge of awareness*. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach. New directions in theory, research and practice*, New York: Praeger.
- Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- Gendlin, E.T. (2005). The Theory of Focusing-Oriented Psychotherapy, Video 5, New York: RelayTherapyMedia.com.
- Gendlin, E.T. (2010). Three Levels of Interaction, Personal Email Communication.