

LA INCUMBENCIA DE FOCUSING EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

CARL ROGERS SOBRE LA EMPATÍA - 1974 - Traducción parcial a cargo de Fernanda Acuña.

"He constatado una disposición de muchos para darle una segunda mirada a los modos de estar con las personas que evoque un cambio auto propulsado y el reconocimiento de que el poder está dentro de la persona y no en el terapeuta... Y esto me trae nuevamente a examinar cuidadosamente qué es lo que entendemos por empatía y qué es lo que hemos llegado a saber acerca de ella...

Para encontrar una descripción más satisfactoria, me gustaría recurrir al concepto de 'experiencing', tal como lo formulara Gene Gendlin: brevemente se trata de su visión acerca de que, en todo organismo humano, existe un permanente fluir de experiencia, al que el individuo puede dirigirse una y otra vez como referente para descubrir el significado de lo que está experimentando.

Gendlin considera que la empatía es ese apuntar con sensibilidad al significado sentido que el cliente está experimentando en este momento en particular, para ayudarlo a focalizar ese significado y que así, su experiencing pueda retomar su propia dirección sin inhibiciones....

Tal vez un ejemplo pueda aclarar tanto el concepto como su relación con la empatía:

En un grupo de encuentro, un hombre está haciendo comentarios muy negativos acerca de su padre, y el facilitador le pregunta si está enojado con él...

-No, no lo creo...

-¿Insatisfecho con él?

-Mmmhhh... Tal vez...

-¿Decepcionado?

-¡Sí! ¡Sí! Si, ¡eso es! Me siento decepcionado de él. Me he sentido decepcionado de mi padre desde que era niño... porque no es una persona fuerte...

Creo que éste puede ser un ejemplo que ilumine el concepto de Gendlin de este modo:

¿Contra qué está cotejando este hombre estas diferentes palabras: '¿enojado?'... No, no es eso... '¿insatisfecho?'... bueno, eso se acerca más... '¿decepcionado?' ¡Ahhh! Eso sí se ajusta al fluir de su experiencia presente... y las personas tienen un conocimiento muy preciso de ese fluir experiencial y pueden realmente advertir cuando le estamos hablando a 'eso'... Dicho de otro modo, la palabra correcta atrae la gran etiqueta para la frase correcta y eso frecuentemente permite tener acceso al significado correcto del fluir que está en curso en su interior y que hasta ahora él no ha podido nombrar o comprender. Le permite traer a la conciencia el verdadero significado de lo que le está pasando...

Entonces, dentro de ese entorno conceptual, me gustaría esbozar una descripción de empatía que me resulte satisfactoria en este momento.

Ya no voy a designar a la empatía como un estado, lo que constituyó mi definición inicial, porque creo que es un proceso más que un estado que alcanzamos. Quizá de este modo pueda captar su cualidad... La manera en que estamos con otra persona, que denominamos empatía, tiene varias facetas: significa entrar en el mundo conceptual privado del otro y sentirnos suficientemente cómodos en él... Implica ser sensibles y estar abiertos, momento a momento, a los cambiantes significados sentidos que fluyen en esta otra persona: al miedo y a la ira o a la ternura o a la confusión o a lo que fuera que esté experimentando. Significa estar viviendo en su vida temporalmente, recorriéndola con mucha delicadeza, sin emitir juicios, buscando los significados de los que apenas está consciente, y al mismo tiempo, evitando exponer sentimientos de los que no se ha dado cuenta todavía, ya que esto podría resultarle muy amenazante... Incluye la

comunicación de nuestras sensaciones acerca de su mundo mientras observamos con una mirada fresca y libre de miedo, los elementos que a él lo atemorizan...

Implica cotejar frecuentemente con él la precisión de nuestras sensaciones y permitirnos ser guiados por sus respuestas. Somos un compañero confiable en su mundo, al señalar los posibles significados que surgen del fluir de su experiencia. Lo estamos ayudando a enfocarse en este valioso referente para experimentar más plenamente sus significados y permitir que el fluir de su experiencia pueda retomar el movimiento que temporalmente se había detenido..."

Como expresión de la incumbencia del descubrimiento de Gendlin (Focusing) dentro del Enfoque Centrado en la Persona, me gustaría agregar lo siguiente:

Ese 'referente interno' que menciona Rogers, contra el que el cliente coteja las palabras del terapeuta o las suyas propias, es lo que Gendlin ha definido como 'felt-sense' (sensación-con-sentido), es decir, un momento de un proceso que está en marcha (experiencing), que se manifiesta como una sensación corporal. Y al respecto dice, "Lo que ese 'felt-sense' necesita para producir los próximos pasos, es un tipo de contacto o compañía no intrusivo (empático)... Si estás dispuesto a ir ahí con tu conciencia y permanecer o retornar ahí, eso es todo lo que se precisa; el 'felt-sense' hará todo el resto por ti..." (Gendlin, 1990)".

Este hallazgo inigualado de Gendlin, está en el centro de la filosofía que sustenta a Focusing, ya que constituye el 'puente' entre lo que ya sabemos acerca de cualquier situación de nuestra vida y la inmensa dimensión de sabiduría implícita en el cuerpo que nos trae información nueva y fresca a la consciencia para complementar -o corregir- la que ya teníamos. Entrar en contacto con un 'felt-sense' constituye el momento en que un avance significativo en el proceso de una persona es posible.

De esto se trata, entonces, el Proceso de Focusing: de permanecer y acompañar estas sensaciones corporales ('felt-senses') hasta que nos entreguen su significado y, transformadas, retomen el fluir de la experiencia de donde provinieron, generando próximos pasos hacia una versión más integrada de nosotros mismos...