

Cómo hacer la Terapia Experiencial: En la práctica de integrar Focusing a la Psicoterapia¹

Frans Depestele² (julio 2012)

Traducción: Dominique Laplacette y Nora Viacava (noviembre 2012)

Resumen

Incorporar el Focusing a la terapia no significa hacer terapia con una sesión de Focusing de vez en cuando. Significa hacer terapia experiencial en casi todo, aun en las intervenciones más pequeñas. En esta presentación quiero mostrar esto con varios pequeños ejemplos concretos. En una sesión de terapia el cliente puede estar cerca del nivel experiencial o puede estar muy lejos de él.

Un cliente se encuentra lejos del nivel experiencial cuando, por ejemplo, sólo describe hechos del mundo exterior o permanece solamente pidiendo confirmación del terapeuta. El cliente trae sus dificultades de personalidad a la relación con el terapeuta. Hay varias capas en el funcionamiento pre-experiencial. Cuando el cliente está lejos del nivel experiencial el terapeuta no puede usar las sugerencias habituales del Focusing. En este nivel debemos ayudar al cliente, gradualmente y con respeto por su paz interior, *a atravesar todas estas capas poco a poco, acercándose* hacia los niveles experienciales. Este será el primer grupo de ejemplos.

En el segundo grupo veremos ejemplos en los que el cliente trae sus dificultades de personalidad a la relación con él mismo. Por ejemplo, el cliente dice en forma demandante y culposa: “debo ser capaz de aceptar eso”. Se requieren actividades específicas del terapeuta para ayudar al cliente *a trabajar a través de este bloqueo interno*. Podemos desarrollar preguntas orientadas por Focusing que gradualmente separen las diferentes capas experienciales en esta oración del cliente.

El tercer grupo de ejemplos muestra como intervenir cuando el cliente se encuentra en la cercanía del nivel experiencial; en este área no hay muchos bloqueos experienciales, sino mas bien *una falta de herramientas de Focusing o un no uso de las mismas*. En la habilidad de Focusing se pueden distinguir innumerables pequeños bits o subhabilidades de Focusing y el terapeuta debe traerlas al lugar donde puedan ser útiles.

Introducción

La práctica y la investigación han demostrado [2³] que la terapia sólo es efectiva cuando está involucrado el cuerpo experiencial, es decir, cuando el cuerpo y su significado sentido se involucran (Gendlin,

¹ Presentación en el 24vo Congreso Internacional de Focusing, 6 al 10 de junio de 2012, RCT Club Vacacional y Spa. Chapadmalal. Mar del Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina. Este texto está protegido por derechos de autor.

Trabajo original en inglés: *Making therapy experiential: On the practice of integrating focusing in psychotherapy*.

² Frans Depestele, MD, MA en Filosofía, es psiquiatra-psicoterapeuta en la práctica privada en Bélgica. Ha publicado sobre teoría y práctica experiencial. Ofrece psicoterapia individual como psiquiatra a clientes referidos por médicos de familia. Trata de hacer terapia con cada cliente. Muchos de ellos comienzan la terapia lejos de su experiencing.

Beebe, Cassens, Klein & Oberlander, 1968; Hendricks, 2002). La terapia debe volverse experiencial⁴. Hay que ayudar al cliente a venir hacia y a trabajar en su nivel experiencial, en los escalones más altos de la escala experiencial (Klein, Mathieu, Gendlin and Kiesler, 1969). Pero veremos que en los niveles de funcionamiento experiencial bajo y alto se pueden hacer distinciones más finas que aquellas que se hacen en la escala experiencial.

Ayudar al cliente a venir hacia y a trabajar en su⁵ nivel experiencial significa traer el Focusing a la terapia. Pero traer el Focusing a la terapia no significa hacer terapia con una sesión de Focusing de vez en cuando (Gendlin, 1977; 1996; 1997). Significa hacer terapia experiencial casi todo el tiempo, aun en las reflexiones/sugestiones más pequeñas. ¿Cómo traer al cliente hacia y dentro de su nivel experiencial o nivel-e⁶?

Cuando digo: “Hacer terapia experiencial en casi todas las intervenciones” también quiero decir que la verdadera terapia experiencial no consiste sólo en aplicar, por ejemplo, aclarar un espacio en terapia, sino más bien ubicar cada intervención al servicio de la experiencia del cliente.

En esta presentación [3] quiero mostrar esto con pequeños ejemplos concretos de posibles intervenciones reales (reflexiones, sugerencias,...). Quiero mostrar cómo la terapia experiencial trabaja en la práctica. Simplemente quiero mostrar lo que intento, lo que tiene éxito, lo que tiene éxito parcialmente y lo que no tiene éxito. Pero siempre, en la búsqueda de *especificar qué funciona*. Hago psicoterapia individual, como psiquiatra, con clientes referidos por médicos de familia. Son pacientes ambulatorios. Trato de hacer terapia con cada cliente. Veo a cada cliente en sesiones de 45 minutos. Cuando comienzan la terapia, muchos de ellos están funcionando lejos de su experiencin.

En una sesión de terapia, un cliente puede estar cerca de su nivel experiencial o puede estar lejos de él. Veamos el ejemplo de un cliente psicossomático [4]. “Al comienzo de la terapia un cliente así típicamente habla acerca de sus⁷ sensaciones corporales incómodas (...). Es un “hablar acerca de”, no se trata ni siquiera de sentimientos, por hablar de los sentimientos. El cliente no involucra su persona y sus situaciones en lo que dice.

Este cliente progresa un poco cuando habla no sólo acerca de su cuerpo, sino también del mundo exterior, todavía es un acerca de, pero el panorama del cliente es más amplio: incluye al mundo en él. Más tarde, hablará acerca de su mundo exterior. Esto significa que el cliente ahora puede hablar acerca de su situación y también incluye a su persona en sus charlas, pero aun es un hablar acerca de y una externalización (...).

El siguiente paso debiera ser que el cliente comience a hablar acerca de su posición en sus situaciones. Aquí ya está reflejando (...); se da cuenta que la situación lo afecta y que puede tener un efecto sobre una situación. La atención del cliente va en la dirección de su ser afectado (...).

Existe aún un pequeño paso más, más cercano a él, cuando el cliente no habla más acerca de su posición, sino desde ella. Pueden hablar desde lo que sienten acerca de su situación (S2b). Es muy probable que el cliente

³ Ver el PowerPoint.

⁴ Se puede decir que un cliente está siempre en un nivel experiencial, pero un nivel que no es lo suficientemente alto como para ser terapéutico; entonces está en un modo experiencial forzado. Sin embargo, para facilitar la discusión aquí yo lo llamo un nivel experimental terapéuticamente fructífero y al bajo nivel no experiencial o preexperiencial (ver más abajo).

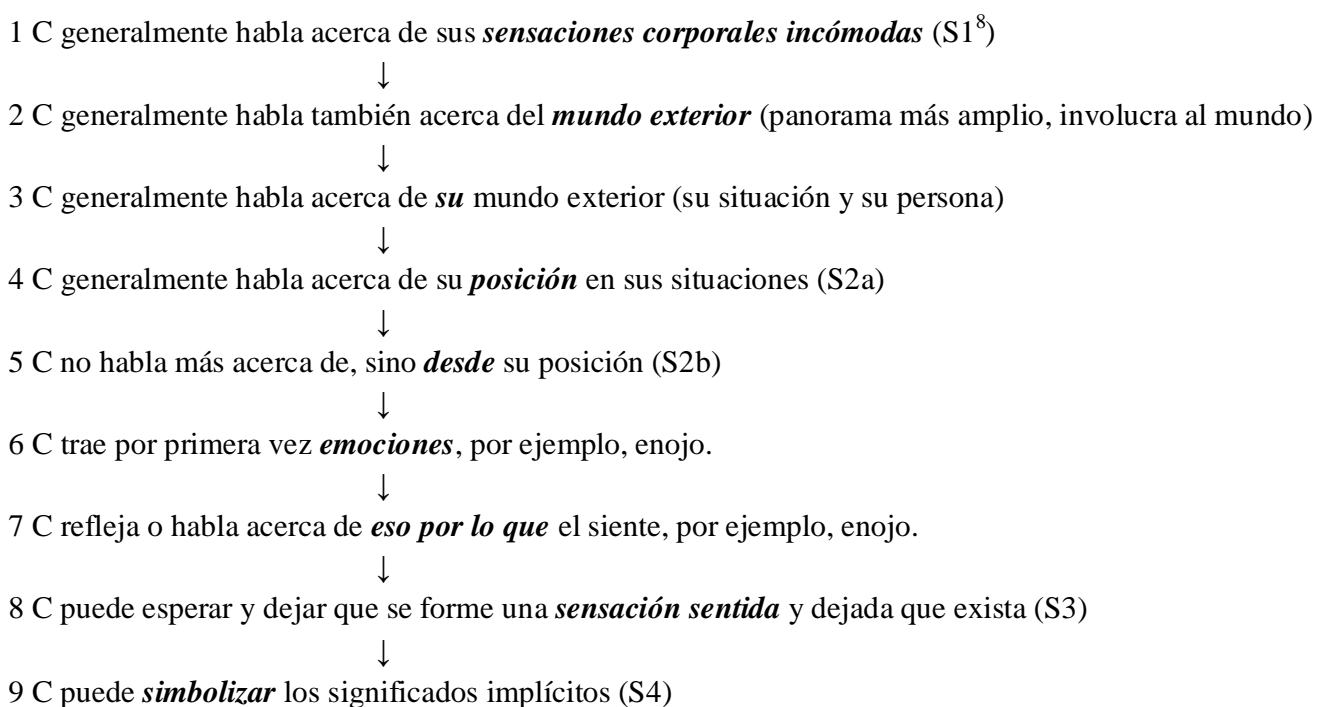
⁵ “El” puede ser sustituido por “ella”.

⁶ Usaré con frecuencia la abreviatura e, sola o acompañada, para indicar experiencial.

⁷ El origina utiliza they pero se refiere a un singular (sólo en esta cita).

primero traiga emociones aquí, por ejemplo: está enojado. Puede sentir y expresar su enojo. Pero luego de eso, el cliente podrá contactar con significados personales, podrán asir con mayor precisión aquello acerca de lo que se siente enojado, los matices precisos de la situación que lo hace enojar y sentirlos de un modo corporalmente significativo. El cliente puede poner algo de esto en palabras, pero para otros aspectos tendrá que esperar porque no están claros. Tendrá que esperar y dejar una forma ... y dejar que esta “no claridad” exista, este complete set de matices implícitamente sentidos (S3). Ahora el cliente está haciendo Focusing, atendiendo su sensación sentida que es un grupo de significados sentidos. Luego de un poco más de trabajo interno, puede simbolizar estos significados implícitos (S4)” (Depestele, 2005, p. 49).

Esquemáticamente:



Qué gran diferencia entre el nivel 1 y el nivel 8 donde el cliente habla desde una sensación sentida. Y usted puede ver que hay muchos niveles entre estos dos.

Dicho esquema puede hacerse no solo para un cliente psicósomático sino también para otra clase de problemas. En el esquema usted puede ver [5] que en los niveles superiores (5-9) el cliente funciona experiencialmente, esto significa que el cliente, de algún modo, está atendiendo internamente, está con su experiencin (de algún modo esto parece introducirlo en el nivel 4). Los niveles más bajos (1-4) son *varias capas del funcionamiento pre-experiencial*.

Cuando el cliente está lejos del nivel experiencial, entonces el terapeuta no puede usar las sugerencias de Focusing habituales. En los niveles pre-experienciales debemos ayudar al cliente, gradualmente y con respeto para su paz a acercarse paso a paso *en dirección hacia los niveles experienciales*. No podemos traer al cliente

⁸ Ver el esquema de espacios terapéuticos (Depestele, 2004; traducción al español 2007).

con una sola intervención/reflejo al nivel experiencial. Con frecuencia hay muchos pasos entre el lugar donde el cliente está por un lado y el experiencin (sus niveles experienciales) por otro lado.

Así que hay muchos pasos entre el funcionamiento pre experiencial y el funcionamiento experiencial. *Cada paso tiene su propio valor.* Por ejemplo, en el esquema de arriba, el paso 3 es importante: la persona misma comienza a entrar al juego, esto es necesario porque el hablar experiencial del paso 7 vendrá de la persona misma.

Mi presentación tendrá 3 partes, 3 grupos de ejemplos [7]. El primer grupo será de ayuda a clientes que están lejos del nivel experiencial a venir poco a poco más cerca hacia él.

En el segundo grupo veremos ejemplos donde el cliente está más cerca del nivel experiencial: trata de ser reflectivo pero no tiene libre acceso a su experiencin.

En el tercer grupo veremos ejemplos de intervenciones cuando el cliente está en la cercanía del e pero no encuentra el camino a él.

Comenzamos con el cliente que está lejos de su funcionamiento experiencial porque es el que menos se conoce.

Primer grupo de ejemplos: *el cliente está lejos de su funcionamiento experiencial*

Ejemplo 1.1 Invitando/alentando al cliente a comenzar a hablar

Un cliente puede permanecer silencioso al comienzo de una terapia. Algo básico que la terapia necesita para volverse experiencial, es que el cliente hable por su propia voluntad (ver también la noción de auto-movimiento ‘zelfbeweging’ - Depestele, 2000). Con frecuencia, luego que se dice una primera oración, la siguiente sigue fácilmente. Cuando invitamos al cliente a decir algo lo ayudamos a realizar un pequeño paso *en dirección* al nivel experiencial, aun cuando esté lejos de él.

Ejemplo [9]. La cliente tiene una apariencia abatida en su cara ,una expresión agraviada; está atascada con algo pero no intenta decir nada acerca de eso.

El peligro es que permanece en este silencio improductivo (el silencio como bloqueo). Yo la invito a decir algo de todos modos. Ella comienza con mala gana y eventualmente trae la historia.

Ejemplo 1.2 Invitando/alentando al cliente a continuar hablando

Un cliente [10] puede hablar por un rato y luego silenciarse nuevamente. Un silencio puede durar largo tiempo. Parece difícil retomar el habla de nuevo luego de un silencio. Tampoco parece estar con algo interno. En esta situación a veces pregunto:

- ¿A qué se dirige tu atención ahora?
- ¿Qué capta tu atención ahora?
- ¿Qué necesita de tu atención ahora?
- ¿Qué hay en tu mente ahora?
- ¿Qué estás pensando ahora?
- ¿Cuáles son tus pensamientos ahora?

¿Dónde están tus pensamientos ahora?

¿De dónde vienen ahora tus pensamientos?

Son preguntas que invitan al cliente a decir algo más. Si el cliente puede actuar reflectivamente la pregunta lo invita a su interior, a atender a ... y a venir con algo. El proceso se hace fructífero de nuevo.

En el esquema del cliente psicossomático el funcionamiento no experiencial puede verse como diferentes obstáculos hacia niveles experienciales. Esto se diferencia más que los escalones de la escala experiencial.

Pero aquí, en estos ejemplos, vemos que los obstáculos pueden diferenciarse aún más finamente que en el esquema del cliente psicossomático, en un nivel más básico, el nivel de acciones humanas individuales: comenzar a hablar, continuar hablando, hacer una pregunta, etc. El terapeuta puede observar y escuchar más cuidadosamente el funcionamiento del cliente en la sesión momento a momento. Cuando el terapeuta conoce estos posibles finos obstáculos puede intervenir de forma más precisa.

Ejemplos 1.3 El cliente hace preguntas o evita la actitud reflectiva de alguna otra forma [11]

Aún si el cliente ha comenzado a hablar (ver ejemplo 1), hay muchas formas en que el cliente *no presenta un hablar propio y genuino*.

Una forma es, por ejemplo, *hacer preguntas*⁹. En las primeras sesiones de terapia, el terapeuta puede explicar porqué hacer preguntas no lo ayuda y que es mejor tratar de llegar hablar por propia voluntad. Más tarde, en la terapia el terapeuta puede dejarlo pasar. En cambio, el terapeuta puede sugerir: ¿qué quiere decir aquí con esta pregunta?

El cliente deja de hablar y *mira al terapeuta* para que continúe. El terapeuta puede preguntar: ¿por qué me miras? El cliente puede contestar que una pregunta del terapeuta podría ayudarlo. El terapeuta puede contestar: es importante hablar desde los tópicos que están actualmente en el trasfondo de tu vida sensitiva.

En el qué de la pregunta del terapeuta de “¿por qué me miras?” puede traer al cliente a su interior de un modo reflectivo. Una variante de esta pregunta puede ser la sugerencia: “tú me miras para que continúe, pero deberías querer mirar dentro de ti, y no dentro de mí para continuar”.

Será necesario que el terapeuta repita esas sugerencias varias veces, muestre el camino correcto repetidamente. Estos ejemplos también muestran que el cliente puede dar un paso más allá pero puede recaer en su viejo paradigma otra vez. También muestran que comenzar una terapia puede ser más complejo que sólo hacer contacto con el yo interior.

Otro cliente pide *una explicación para “su problema”, “su desorden”*. A veces, sólo quiere un consejo. O quiere que le digan qué debe hacer. Otras veces habla acerca de sus dificultades¹⁰ como de una entidad, una enfermedad, una dolencia (por ejemplo fatiga). Por ejemplo, el cliente dice: “Dr, soy borderline”; se ve cuán alejado está un cliente así de su propia persona, y cuán lejos se encuentra de su nivel experiencial.

Existe toda una actitud de estar lejos del nivel experiencial en estos aspectos. Esta actitud global debe cambiar totalmente para que la psicoterapia sea efectiva: esto requerirá muchas intervenciones consecutivas del terapeuta (ver ejemplo del cliente psicossomático).

⁹ Direccionamiento directo (Depestele, 2006, p. 60).

¹⁰ Direccionamiento indirecto (Depestele, 2006, p. 60). Todos los ejemplos del primer grupo pertenecen al S1 del esquema de espacios (Depestele, 2004).

Otro ejemplo de un cliente que no entra en la terapia inmediatamente es alguien que dice luego de 2 o 3 sesiones: “*ya dije todo, ¿qué más puedo decir aquí? Pienso que la próxima vez diré lo mismo.*” Con frecuencia el terapeuta puede intentar diferentes caminos para comenzar el diálogo terapéutico. A menudo una pregunta que puede ayudar es: *¿de qué se trata este cansancio?...*, “la pregunta acerca de” (ver ejemplo más abajo). Algunas veces, el cliente dice explícitamente que *espera guía del terapeuta*, en el sentido de que el terapeuta le diga que debería o no debería hacer el cliente para mejorar. También aquí, el terapeuta puede explicar cómo funciona la terapia y cómo el cliente puede trabajar fructíferamente en las sesiones. Más tarde, el terapeuta puede reflejar: “¿tú quieres que tome la posición por ejemplo, del líder? ¿Me quieres ahí? O ¿Qué efecto quieres tener sobre mí?”¹¹. Son intentos de traer al cliente a una actitud reflectiva.

Luego, puede venir la pregunta: “¿qué parte de ti es la que quiere llevarme a esa posición, por ejemplo, del líder?” Este es un posible siguiente movimiento que vuelve al cliente experiencialmente reflectivo. A través del reflejo de un *impulso* del cliente que se *dirige al terapeuta*, el terapeuta trata de traer al cliente a una actitud reflectiva, invitándolo a mirar adentro y así hacer una pequeña apertura experiencial. En lugar de *ser* el impulso (o actuar el impulso), *el impulso se hace hacia algo en lo que el cliente puede comenzar a pensar, a sentir, a preguntarse, a reflejar*. Esto origina una diferencia entre el impulso y el cliente; el cliente ya no es todo el impulso (ser él), ahora puede mirarlo (estar con él y luego hacerle preguntas desde el Focusing).

Por un largo periodo, el cliente puede intentar hacer de mí, el terapeuta, un líder, pero también *otras muchas formas de figuras transferenciales* (suele suceder que el terapeuta no se da cuenta de eso al comienzo; esto funciona implícitamente por un tiempo antes que el terapeuta lo note). Es posible que no podamos hacer que el cliente sea inmediatamente experiencialmente reflectivo y que el cliente necesite permanecer cierto tiempo en la actitud transferencial. Pero con unos pocos clientes necesitamos aclarar nuestra propia posición en un cierto momento: “usted quiere que yo participe de esto (y muestro “esto” con mi mano derecha a medio metro al mi lado) pero yo estoy aquí””. Esto es una variante del mensaje “Yo no quiero ser esa figura”, por ejemplo, el líder¹².

A veces usted se encuentra con un cliente que genera *serias dificultades relacionales* con el terapeuta, por ejemplo culpando y verbalmente y no verbalmente rechazando al terapeuta. También aquí se requerirá mucho trabajo relacional antes que el cliente pueda trabajar reflectivamente en el nivel experiencial. El terapeuta intentará ayudar a trabajar de manera significativa esta situación tensa. En raras ocasiones esto requerirá cierta lucha.

Todo este trabajo y, ocasionalmente, esta lucha se requiere porque la terapia es algo que ocurre dentro de ciertos límites, en un cierto marco: ciertas cosas son solamente posibles cuando otras(por ejemplo obtener respuestas a ciertas preguntas, obtener seguridades, etc) no están sucediendo (no más).

¹¹ En estas preguntas el terapeuta puntualiza en los deseos del cliente: ‘tú quieres (...)’, ‘(...) quieres? (...)’?. Esto es diferente a crear “un nosotros” como hace Lynn Preston.

¹² En una terapia con orientación psicoanalítica es probable que el terapeuta no dijera esto, y que uno trabajara un largo tiempo con la transferencia. Pero nosotros queremos llevar al cliente lo más rápido posible - y con respeto por la paz del proceso del cliente - a un nivel experiencial que le permita explicar *eso por lo que* convierte al terapeuta en esa figura.

Ejemplo 1.4

El cliente [12] es un hombre que se comporta dócilmente. En la sesión quiere que yo tome el mando y lo aconseje. Relata que su esposa lo presiona para que pare de trabajar y cierre su garaje, pero él intenta oponerse a esto: “Estar siempre con ella, no poder salir nunca, no me gusta como suena.” Tomo este punto para mostrarle que yo, el terapeuta, no puede brindarle un buen consejo, pero *que en este momento él siente dentro* de sí lo que realmente desea, lo que realmente siente como correcto para él, *entonces que su mejor consejero se encuentra ahí dentro*. En este sentido, intento mostrarle la camino su interior y traerlo a un momento experiencial.

Ejemplo 1.5 [13] (desde una entidad a ...)

Una clienta trajo repetidamente la queja de su cansancio. Fue capaz de describir la queja y hablar sobre ella, sin ninguna transición a su experiencin, pero con una solicitud implícita al terapeuta: saque esta queja de mí (por ejemplo mediante medicación) (una forma de funcionamiento no experiencial). Le demostré repetidamente la manera de acceder al nivel experiencial: *mirar más allá del cansancio, ¿qué situaciones son difíciles en tu vida actual? ¿A qué situaciones actuales sientes que se conecta el cansancio? ¿Qué situaciones de tu vida te cansan actualmente? ¿Qué de todo eso te cansa exactamente ahora?* Esto es una “Que ... de todo eso” pregunta, no una pregunta “por qué” (observar abajo). Usualmente utilizo esta pregunta para invitar al cliente a mover desde una determinación hacia un experiencin. Pero esta transición no siempre resulta inmediatamente.

Más tarde, en la terapia, en una sesión particular, la misma clienta comienza a hablar sobre su cansancio, y espontáneamente hace la transición ella sola: “Tengo que trabajar en otro punto. ¿Quién quiero ser? ¿Quién soy? ¿Qué quiero hacer aún? Pero para poder hacer eso primero tengo que resolver otra cosa, necesito liberarme de los patrones establecidos en los que vivo, porque mi deseo de hacer todo perfectamente me arrastra hacia abajo (cansancio).” Ella misma pudo moverse desde lo no-experiencial a lo experiencial.

Ejemplo 1.6 (hablar acerca de ...)

El de arriba es un ejemplo de un problema frecuente en terapia (en S1), a saber, el cliente está “hablando *de*” en vez de hablar, hablando *de* su estado/condición o de sí mismo y no hablando. En holandés podemos decirlo sucintamente: “be-spreken” en vez de “spreken” (en alemán: “besprechen” en vez de “sprechen”. En español: “hablar de” en vez de “hablar”).

El cliente [14] emplea toda la primera parte de la sesión describiendo sus quejas, hablando de. Ella necesita que el terapeuta realice una apertura que le permita hablar *acerca de temas personales* (y más tarde *desde* sus temas personales. Estas son cosas sobre las que ella se siente culpable. Luego, ella dice que no se le hace fácil hablar espontáneamente. Ambos temas provienen de su educación, de lo que su madre forzó en ella.

Entonces, por un largo tiempo, observamos en la primera parte un hablar no experiencial, una resistencia. La resistencia viene del hecho que en su educación, debido a su madre, no se le permitió sentir lo que sentía y no se le permitió hablar sobre lo que ella realmente sentía: su madre no estaba interesada en ello.

2. Segundo grupo de ejemplos: cuando el cliente está reflejando pero no tiene libre acceso a su *experiencing*¹³

En el primer grupo [15] de ejemplos, hemos visto cómo el cliente trae sus dificultades de personalidad a su relación con el terapeuta (ver también Gendlin, 1968, p. 209). En el segundo grupo observaremos ejemplos donde el cliente trae sus problemas de personalidad a la relación consigo mismo.

Cuando el cliente llega al nivel reflectivo o cuando el terapeuta lleva al cliente a ese nivel, independientemente de cómo el cliente - por sus dificultades de personalidad - intenta “deformar” su relación con el terapeuta (observar los ejemplos anteriores), esto no significa que el cliente pueda ya trabajar y hablar en forma puramente experiencial. Frecuentemente, el cliente se encuentra con sus dificultades de personalidad internamente¹⁴ (dónde, en mi opinión, también se originan), en su relación consigo mismo, en su propia relación interna. Se encuentra con sus dificultades de personalidad en su versión reflectiva. Por ejemplo, un cliente con tendencia a controlar la relación con otra persona o con el terapeuta también tendrá una actitud controladora hacia sí mismo, quiere controlar sus propios sentimientos y emociones. Otros problemas en este nivel conciernen, por ejemplo, la voz del crítico, la racionalización, el análisis en búsqueda de causas, la pérdida emocional, varias formas de auto-alienación, etc [25].

Al principio, en las sesiones, debe permitirse que las dificultades de personalidad (relacionales y reflectivas) se formen, para que luego podamos trabajar con ellas.

Ejemplo 2.1

Por ejemplo, una mujer dice en la sesión de manera demandante y culposa: “debo poder aceptar eso” [16]. Intenta manipular aspectos de su *experiencing*, o podríamos decir: una invasiva urgencia la obliga a manipular su *experiencing* (Depestele 2009). La oración es un ejemplo prototípico de lo que sucede en estos momentos de la terapia: reflejo no libre (Depestele, 2004; 2005).

La oración llega en el siguiente contexto: “La hija de la clienta viaja a París por 3 meses, y la hija no quiso pasar su última noche con la clienta. Esto fue tan doloroso para la clienta que tomó medicamentos, se emborrachó y luego anduvo en coche. Sin embargo, en la sesión, ella se demanda: “tengo que poder aceptar eso” y no atiende el otro lado de su *experiencing*, donde podría sentir el dolor de aquello. De alguna manera ella se bloquea” (Depestele, 2009, p. 96).

Observemos la oración [17]. En este trabajo aprendí a apreciar el valor de simples oraciones. ¿Qué está sucediendo allí? Cuando alguien dice algo una oración como esa, ¿qué le está sucediendo a esta persona? Esta es la primera pregunta. Es una oración que ocurre mientras el cliente se encuentra en un modo reflectivo. La oración ocurre en primer lugar en relación consigo mismo, no en relación con el terapeuta.

Deberíamos observar las oraciones y estudiarlas, realizar un análisis de ellas, no un análisis lingüístico sino experiencial. ¿Qué dice la oración sobre el contraste del cliente consigo mismo? ¿Cuál es *la*

¹³ Los ejemplos de este grupo se encuentran en S2a (Depestele, 2004).

¹⁴ “La mayoría de los intentos para trabajar con un problema personal sólo duplican el problema. Uno trabaja duro para deshacerse de alguna manera de ser o sentir—la esencia oculta de lo que es, en primer lugar, un intento imposible de deshacerse de una parte de uno que necesita integración. Uno trabaja duro para arreglarse y organizarse uno mismo, sin tener en cuenta el hecho de que lo que está realmente mal es la tendencia de arreglar y organizar en lugar de dejar que las motivaciones genuinas surjan por sí mismas” (Gendlin, 1978, p. 323).

experiencialidad de la oración? Estas preguntas no son sólo teoría. Realmente, oír y escuchar estas la oración constituye un momento de contacto con el cliente, es un deseo de comprender al cliente de la manera más precisa posible. El deseo de conectar a la persona allí es un continuo avanzar, es un fondo implícito durante las sesiones. Oír y escuchar la oración, llega durante un contacto específico con el cliente y con el e del cliente, en un intenso contacto en búsqueda del momento e del cliente.

La próxima pregunta es ¿cómo podemos intervenir en una forma que promueva el *experiencing*? ¿cómo podría el terapeuta encontrarse con el cliente de manera más profunda y principalmente cómo ayudarlo a reencontrarse más profundamente, continuando desde una oración tal como “yo debo poder aceptar *eso*”?

Porque al decir esto, el cliente se estanca, se aísla, toma distancia de sí mismo. Dicho sea de paso, esto también se observa en la estructura de la oración . La oración tiene 3 posibles *partes experienciales* : “yo debo”, “poder aceptar” y “*eso*” (abajo: I, II, and III). La última, *eso*, contiene el núcleo de la carga experiencial. Antes de llegar a “*eso*” hay obstáculos.

El terapeuta deberá realizar actividades específicas [18] para ayudar al cliente a atravesar estos obstáculos internos. Estos son *posibles* reflejos o intervenciones. Deberían seguir un orden acorde al progreso del proceso del cliente. Pero, por supuesto, son abandonados cuando las respuestas del cliente toman otro rumbo. Entonces, seguimos las 3 partes de la oración. A la primer parte, el terapeuta podría responder:

I (1) “Bueno, tú sientes que deberías poder aceptar *eso*.”

Luego, un posible pasaje a II:

(2) “Además de esta demanda, qué evoca “*eso*” en tí? ¿Qué otro efecto tiene “*eso*” en ti?”

II (3) “Cerca de esta parte, podrías hacer espacio dentro tuyo para el hecho de que es difícil aceptar “*eso*”. ¿Podrías hacer un espacio para esos sentimientos?”¹⁵

Posible paso a III: [19]

(4) “Ahora que parece menos difícil, ¿podrías intentar mirar hacia otro lado, *en dirección a* “*eso*”, donde se encuentra el mayor sufrimiento?”

(III) (5) “Si es posible, puedes hacer un espacio dentro suyo para todo el sufrimiento de “*eso*”?”

(6) “Puedes preguntarte internamente: ¿qué es lo que realmente significa para mí que mi hija no deseara pasar esa última noche conmigo? ¿En qué variadas formas esto me afecta?”

(7) “¿Puedes permanecer con el “*eso*”, y preguntarte ¿qué todo “*eso*”, en ese dolor?”

Vemos las posibilidades que aparecen [20] cuando podemos desarrollar preguntas orientadas por el Focusing que gradualmente desgajan las diferentes capas experienciales guardadas en la oración original. Ayudamos al cliente a hacer espacio para los subelementos de la experiencia evitada, y esto ocurre a medida que se vuelve disponible.

Este es un posible camino para desenmarañar toda la experiencia a la que la oración apunta. Vemos también que el camino tiene capas, justamente como remarcamos para el cliente psicósomático. Pero cuando comparamos, las capas de la experiencia psicósomática parecieran estar en un nivel macro, ¡mientras que las capas debajo de la oración sentida se encuentran a un nivel micro!

¹⁵ “Haciendo que el usal yo se libere, de algún modo, se hace un espacio libre para el otro yo y el otro yo puede hablar” (Depestele, 2009, p. 97).

Ahora, observemos otros ejemplos en donde el cliente intenta confrontar con su experiencia pero no puede hacerlo (aún) libremente. Este hablar se frustra, por ejemplo, por la voz del crítico interno¹⁶. O los sentimientos no tienen la oportunidad por la forma en que el cliente analiza su propio confrontamiento.

Los dos próximos ejemplos muestran una pérdida de sí mismo en la emocionalidad y una pérdida de sí mismo en la racionalización.

Ejemplo 2.2

Un cliente [21] intenta resolver la situación del suicidio de su esposo ocurrido hace un año. Su hablar es un torrente de emociones y un casi constante llanto y hablar agitado, todo entremezclado, salta de un punto a otro. Permite su “rabia”, pero *tomo ciertas oraciones de su torrente emocional*, oraciones que transmiten un sentimiento significativo, y las reflejo.

En mi opinión son e-puntos significativos (puntos experienciales), son la fuente de la que provienen las emociones fuertes y donde yo quiero traer a la clienta. Por ejemplo, ella dice en su estado emocional: “él me abandonó (...), me dejó sola (...), me dejó atrás (...), no me merezco eso (...), me hizo eso a mí (...), es horrible lo que me hizo (...), estoy y no estoy enojada (...) Me siento muy culpable (...), él solo pensó en sí mismo (...), esto no cuadra.

Estos son los significados que reflejo, a través de las emociones, o después de que traté de calmarla por un momento. *Intenté que ella se contacte con estos significados, aunque sea por un momento*. Esta clienta sabe, siente y dice de qué se trata: los significados están ahí, pero ella se pierde en las emociones que surgen de ellos. Tengo que sacar los significados a la luz y ayudarla a sentirlos y así dejar que se muevan.

Gradualmente, ella se tranquilizó en las sesiones, pudo poner (expresar) en palabras los sentimientos dolorosos, no reprimió más ciertos sentimientos que no permitía anteriormente, pudo llegar a un acuerdo con parte del dolor, y se fortaleció.

Ejemplo 2.3 [22]

Es importante prestar atención a la manera en que el cliente está hablando, y raspar de vez en cuando la corteza de la manera habitual del hablar del cliente. Un cliente puede hablar de una manera explicativa, argumentativa, racional. Uno puede intentar raspar de vez en cuando, para hacer pequeñas aperturas al nivel experiencial, pequeñas pausas. Pero frecuentemente esto no es simple.

Ejemplo 2.4

Observemos ahora ejemplos de la voz del crítico y cómo enfrentarla. La voz del crítico es un ejemplo de una urgencia que frecuentemente interrumpe el libre experienciar. “La urgencia puede ser un deseo de controlar todo, una urgencia de comer en exceso, o un engaño (...). La creación de un síntoma ocurre en la relación de

¹⁶ Estoy tentado a escribir: cuando el cliente llega al modo reflectivo, espontáneamente quiere ir al sentimiento experiencial libre y hablar, pero lo urgente interfiere (por ejemplo, la voz del crítico). Por ejemplo un cliente dice: tengo que poder aceptar eso.

una persona consigo misma (...). Otro ejemplo es la crítica interna por un lado y el dolor, criticado por el otro lado” (Depestele, 2009, p. 97).

Ejemplo 2.4.1

Con un cliente [23] que lucha en la sesión con los comentarios del crítico interno, generalmente propongo tomar un papel y dividirlo en dos partes. La mitad derecha se titula “CV” (voz del crítico), y la mitad izquierda (la más cercana para un cliente diestro) se titula “E” (aspecto *experiencial*; *ego*; yo). Primero invito al cliente a escribir sobre la mitad derecha los comentarios del crítico interno. Esto es hacer un *espacio para el crítico interno*. Luego, vamos a la mitad izquierda. Invito al cliente a preguntarse: “Además de lo que la voz del crítico piensa y dice sobre la situación ¿qué es siento yo sobre la situación? Deja los comentarios del crítico a un lado, empújalos afuera si es necesario, mantenlos afuera, y haz un espacio libre para tí mismo, aquí en esta mitad izquierda, para sentir libremente sobre la situación, y permitir que surjan sus significados personales sobre la situación. Escríbalos, intente quedarse en esta mitad el tiempo que sea posible, y permitir que surjan tus significados personales acerca de la situación. Esto es hacer un *espacio libre para el e*.”

Ejemplo 2.4.2 Cómo pueden ser de ayuda pequeñas oraciones del terapeuta

En esta terapia [24] el tema de la voz crítica sube y ocupa todo. Después de cierto trabajo con el terapeuta el cliente dice: “No quiero que algo tenga tanto poder sobre mí”. Es la misma clienta quien descubre esta forma de distanciarse. Luego, ella dice: “Sería útil que yo pudiera colocar esto en este lugar”. Terapeuta: “Entonces usted tendría el poder en vez de la voz del crítico”. El cliente pregunta cómo podría ella colocar eso aparte. Entonces le muestro el pequeño esquema. La clienta dice: “Eso podría estar bien confrontado”. Terapeuta: “En vez de un trabajo tan duro, también podrías decir: esto traería ideas, aperturas, posibilidades”. La clienta confirma eso.

La traigo al esquema cuando, por medio de nuestro intercambio, desde el mismo proceso, desde dentro viene a este punto en la sesión, y no porque yo haya planeado esto anteriormente; esto sería una intervención desde fuera del proceso.

Para otros aspectos acerca de cómo enfrentar la voz del crítico vea Depestele (2009).

2.5 Ahora miremos otros ejemplos sobre cómo hacer un espacio libre para e¹⁷ [26]

2.5.1 Haciendo un espacio libre para e

2.5.1.1 Haciendo un espacio libre desde abajo, cerca de o desde el síntoma.

2.5.1.2 Haciendo un espacio libre para ...

2.5.2 El terapeuta implícitamente mantiene o explícitamente forma el “marco” (el espacio libre) abierto.

2.5.2.1 Implícitamente

2.5.2.1 Explícitamente

¹⁷ Haciendo el primer espacio libre en S2a (Depestele, 2004).

2.5.1 Haciendo un espacio libre para e

2.5.1.1 Haciendo un espacio libre desde abajo, cerca de o desde el síntoma

Ejemplo 2.5.1.1.1 [27]

T (resumiendo). Todos ustedes tres eran tab inseguros.

C Eso puede explicarse muy bien.

T Pero su punto es que tu rechazas eso.

C Por supuesto.

En este corto fragmento observamos que el cliente está lidiando racionalmente con la primera intervención del terapeuta. Pero el terapeuta no sigue esto, y en contraste él corta este camino e invita a la clienta a ir a su experiencin, *por debajo de la racionalización*. Él la guía desde su tendencia a explicar hacia la capa más profunda, a la capa experiencial.

Ejemplo 2.5.1.1.2 [28]

Incentivo al cliente a ir a los *lugares que evita* (terapia de conducta), desde la muerte de su novia, con quien estos lugares se conectan. No es suficiente hablar sobre ello; el cliente debe atravesarlo, activa y literalmente. Vivirlo corporalmente. También este proceso es puramente experiencial. La exposición debe tener un efecto corporal. La exposición es otra forma de decir “basta” a un patrón estructural.

Ejemplo 2.5.1.1.3 [29]

El cliente tiene grandes dificultades a resistirse y no dejarse llevar cuando algo nuevo e interesante aparece. Al final no se encuentra más a sí misma. Sugiero hacer una pausa cada vez, y esperar medio día antes de prometer algo, y siempre preguntar internamente: ¿qué parte de todo mi ser quiere ahora, y qué parte de mí no quiere ahora?

Ejemplo 2.5.1.1.4 [30]

El esposo de la cliente a veces amenaza con suicidarse. Él es muy *dominante y demandante*. *Ella es incapaz de enfrentarse a eso*.

Sugiero: “Trate de sentir dentro de usted pero sin decirlo: “es tu responsabilidad; no deberías intimidarme con eso”. Siéntalo pero no lo diga.”

Entonces esto es intentar traer esta e al cliente implícitamente. También es un paso.

Ejemplo 2.5.1.1.5 [31]

El cliente está siempre comprometido en *adaptarse a las expectativas de los otros* y ajustándose a eso. También se justifica con frecuencia. Para este cliente es importante aprender a darse cuenta de esto, a ayudarlo a

traer el problema *desde el desconocimiento*, desde *lo automático* al primer plano. Para esto sería de ayuda escribir diariamente -como un momento reflectivo- qué se resultó bien y qué no.

Ejemplo 2.5.1.1.6 [32]

La clienta tiene una historia de lucha con la bulimia, de ser desalineada en la escuela, y de falta de reconocimiento y apoyo de sus padres. Durante algún tiempo se siente bien, pero ante ciertas dificultades llega a un punto donde en su experiencin *todo es negativo, la invaden muchas urgencias*. Le sugiero: cuando se dé cuenta que está en este punto otra vez, intente traer a mente la seguridad (la cognición) de que “todo está mal” no es correcto porque no todo está mal. Esto es *hacer un e-espacio cerca de lo negativo*, cerca de tantas “urgencias” (uso de cogniciones: ver capítulo 18 en Gendlin, 1996).

2.5.1.2 Haciendo un espacio libre para ...

Ejemplo 2.5.1.2.1 [33]

En la terapia con esta clienta aparece un patrón de altas demandas hacia ella misma, evalúa continuamente, planifica, ajusta, la voz del crítico. De a poco la guío para que le quede claro que también hay otro lado: *hacer un espacio* al lado de lo coercitivo *para* lo no obligatorio, para lo que no es útil, para el juego, para hacer música que no tenga propósito (la clienta es profesora de música), sólo por placer (trabajo S2a).

Ejemplo 2.5.1.2.2 [34]

La clienta está muy tensa en la primera parte de la sesión y habla agitadamente sobre un error que cree haber cometido. La agitación deriva de la ansiedad por el error, y es seguido por auto reproches: “No valgo un centavo (la urgencia de la voz del crítico)”; y por una ansiedad de ser rechazada por sus colegas.

En la segunda parte de la sesión ella está casi completamente calmada. Hemos trabajado explícitamente en (1) la aceptación del llamado error o en todo caso del sentimiento de error: *otorgarle al error el derecho a existir*, para darle al error un espacio donde existir. Por el otro lado, trabajamos (2) el pararse firme frente al auto reproche negativo (mantenerlo a distancia) y contra la idea de que otras personas la rechazan: “tiene que mantener estas dos cosas (el autoreproche negativo y la idea de que otras personas la rechazan”) separadas de sus propios sentimientos sobre el error, al hacerlo mantiene este sentimiento puro y libre (es trabajo puramente S2a)

También el hecho que el terapeuta se mantenga calmado con toda la situación descrita, trabaja implícitamente. Este es el efecto de la influencia relacional implícita (Depestele, 2008): esta actitud del terapeuta transmite la sensación de poner las cosas en perspectiva, de aceptar, y de “ya se resolverá”. Pero, yo pienso, sólo este factor relacional no es suficiente; el trabajo explícito como se muestra arriba es esencial.

Creo que tener conocimiento sobre lo que sucede en S2a puede ser de mucha ayuda para el terapeuta.

Ejemplo 2.5.1.2.3 [35]

La clienta tiene un pasado traumático con su madre.

T ¿Qué quisieras decirle a ella ahora?

C Quisiera preguntarle...

T ¿Pero cómo sería decirle en vez de preguntarle algo?

Porque el decir algo puede venir desde el experiencinng del cliente. Y preguntar no conduce a nada, porque no habrá una respuesta.

Ejemplo 2.5.1.2.4 [36]

Esta cliente de hecho no se siente psicológicamente segura con nadie; seguramente que no con su madre: siempre puede ocurrir que algo desde su entorno se acerque amenazadoramente. Nunca está a gusto. Nunca puede tener la certeza que va a ser bueno. Es un no sentirse segura en ningún lado.

La cliente se siente desesperada porque nunca puede pensar “se siente bien” y nunca puede estar completamente relajada. Pregunta: ¿cómo puedo deshacerme de esto? *Creo que es un primer paso que el cliente pueda nombrar esto, que esta experiencia pueda salir a la superficie.* El terapeuta ayuda a que esto surja. El trasfondo se hace evidente; entonces, se está haciendo un espacio libre para eso en S2a.

Ejemplo 2.5.1.2.5 [37]

La cliente vive con un vago deseo hacia su esposo pero desde hace años también con un dolor psicológico (fue engañada varias veces por él). Quisiera sepultar este dolor en ella, o dejarlo atrás, o... Pero todo esto se mantiene orientado por el dolor, y pareciera que se va a repetir lo mismo. Le sugiero que haga un espacio al lado de esto, al lado del dolor y al de la repetición del dolor: ¿qué haré con esto? ¿Debe el dolor siempre ocupar todo el espacio?

Entonces, “*al lado*” es un patrón importante (observe también el esquema para la voz del crítico arriba). “Al lado” es un paso a la solución para un proceso frenado: el terapeuta abre la puerta a algo al lado de eso; el cliente solo no puede llegar a esto (observe también 2.5.1.2.1).

Ejemplo 2.5.1.2.6 [38]

Con un cliente trabajamos con esquema del e de la voz del crítico (observe también el ejemplo 2.4.1). Le hago notar que la voz del crítico es poderosa, y continua interrumpiendo poderosamente cuando ella se atreve a sentir una experiencinng aunque sea por un momento. Utilizo un argumento adicional para motivarla a realizar una pausa para *la parte de experiencinng del esquema*, a prestarle atención, sentirla, y explicarla por escrito, nombrarle que ella debe ayudar a esta parte, que debe fortalecerla porque hasta el momento siempre sintió la derrota: “Debes alentarla, ayudarla, guiarla.”

Ejemplo 2.5.1.2.7 [39]

Esta cliente, que tiene quejas de un intenso cansancio y dolores en todos lados del cuerpo, habla sobre “ese continuo estrés en mi cuerpo, estrés que hace mi cuerpo ácido (...)”. Al final de la sesión ella dice: “Si puedo hablar de esta manera, *siento a mi cuerpo desacidificarse* y a mi cabeza aclararse”.

2.5.2. El terapeuta, implícitamente o explícitamente hace o mantiene el espacio libre (el marco) abierto [40]

2.5.2.1. Implícitamente

Ejemplo 2.5.2.1.1 [41]

El terapeuta muestra que está con el cliente, que él mantiene el marco abierto; presencia.

En esta sesión, el terapeuta se mantiene en silencio pero sigue al e-hablar del cliente de cerca, sin intervenir mucho. En cierto momento, dice algo de todos modos (da un resumen) para mostrarle que todavía está con ella. *También esta es una de las funciones de la palabra del terapeuta.*

A veces, la mera presencia del terapeuta crea una oportunidad de apertura, un marco, a marco que se mantiene abierto, sin mucha intervención. Una oportunidad de apertura que es suficiente: entonces, el cliente tiene un espacio en el que puede hablar. El hablar del cliente te torna posible debido al espacio/marco, co-creado por el acompañamiento del terapeuta.

2.5.2.2 Explícitamente

Ejemplo 2.5.2.2.1 [42]

Cuando el terapeuta pregunta: “¿Qué piensa usted sobre esto y aquello?” esta clienta generalmente comienza diciendo: “mi marido dice...” o “mis hijos dicen...” en vez de decir lo que ella piensa. *Entonces, el terapeuta la frena* (para frenar un patrón de conexión estructural el contacto con la persona en ese lugar debe ser buena). Luego, en la sesión, este tema surge nuevamente y ella dice: “me escondo detrás de eso; tengo miedo que cuando diga lo que pienso sobre ello esa gente lo desapruébe. Siempre tengo la sensación de que me tengo que cubrir en todas las direcciones“. Vemos que *el experiencing se libera por detrás de su patrón automático*. Se convirtió en un reflejo automático. Esto la mantiene fuera de su propio experiencing.

Ejemplo 2.5.2.2.2 [43]

Mientras la cliente habla sobre el posible rechazo de un hombre, dice: “ ¡No tuve suficiente ya! Sin embargo...”. Este “sin embargo” sigue *inmediatamente*, sin ninguna pausa. Digo: *frena y espera y quédate un momento con* la oración “¡No tuve suficiente ya!”. La clienta responde: “no me gusta estar allí”.

Aquí observamos cómo una e sobreviene sólo por un segundo y se formula, pero cómo la clienta inmediatamente la abandona nuevamente para comenzar con otra oración que anuncia algo contrario. El “sin embargo” anuncia algo contrario, un debilitamiento de eso que a ella no le gusta sentir.

A veces, un cliente no me permite decir, quizás, a veces tiene que ver con el hecho de que el terapeuta pueda traer un experiencing confrontativo (exposición) mientras el cliente quiere evitarlo.

Ejemplo 2.5.2.2.3 [44]

(repeticiones; como si mediante repeticiones la clienta intentara comprender una experiencia más profunda)

- C Comienza la sesión con: preparé estofado. Fue un fracaso. Estaba muy enojada. Como un niño frustrado. No pude poner nada en perspectiva.
- C Repite lo mismo, con otras oraciones. Trae aproximadamente diez maneras distintas de decir lo mismo.
- T “¿*Quiere hacer una pausa por un momento; y sentir nuevamente la escena* cuando usted sintió que era un fracaso y preguntarse ¿exactamente dónde me sentí tan afectada por ello?”.
- C Está silenciosa. Y eventualmente puede clarificar su experiencing mejor y más profundamente.

3. Tercer grupo de ejemplos: interviniendo cuando el cliente se encuentra cerca de e [45]

¿Cuál es la diferencia con el segundo grupo? En el tercer grupo el cliente no está forzado por una urgencia interna (e.j la voz del crítico) para suprimir el e. Algo en el cliente no bloquea su acceso al e. Pero, sin embargo, el cliente no tiene libre acceso y no está hablando desde e, porque no posee las habilidades del focusing o (por alguna razón?) no las utiliza.

El punto aquí es: ¿cómo ayudar al cliente que se encuentra en la cercanía del e? ¿Cómo pueden introducirse las sugerencias de focusing?

Ahora que nos encontramos cerca al campo e, observemos el “instrumento” con el que podemos acercarnos a él. La habilidad general de focusing puede dividirse en sub-habilidades. ¿Cuántas sub-habilidades podemos diferenciar? Cuantas más logremos, más finamente podremos utilizar el instrumento. Primero le demuestro una distinción entre dos, luego entre cinco y luego en innumerables sub-habilidades.

Primero, observemos una diferencia en la manera de reflejar. Hay reflejos de e-forma y reflejos y e-contenidos. Los reflejos de e-forma ayudan a *formar* un e o un dato experiencial. Los reflejos e-contenidos ayudan a *expresar* el dato experiencial¹⁸.

Ejemplo de contenido reflejo de contenido [46]

C “Él me deja esperando tanto tiempo para lo que debe venir de él. Tiene que venir de él. Para él debería ser: Yo determino. Yo debería proponerlo yo, Yo no debería preguntar por eso. Y cuando no reacciono más pienso “He tenido suficiente”, entonces, él viene con eso”.

T “Como si primero tuvieras que rendirte”

C “¡Ah! Constantemente eso juego de poder”. La palabra “rendirse” claramente encaja para la cliente. Se calla. Se ve por su reacción corporal que ella obtiene un viraje y una visión. Al final de la sesión vuelve a esa palabra “rendirse” y la describe como un claro viraje. Y dice: “La experiencí de esa manera, pero no tenía esa palabra todavía”.

Este ejemplo muestra las palabras de un mero e-contenido [45]. Aquí las palabras del terapeuta “vienen dentro” y expresan el e del cliente. Si, por otra parte, el terapeuta da un reflejo que invita al cliente a *venir al e* más que un reflejo que ayude al cliente a formar un e; podemos llamar a esto un *reflejo de forma*. Si el terapeuta ayuda al cliente *nombrar un e*, eso es un *reflejo de contenido*.

¹⁸ A pesar que, hablando estrictamente, expresar un e es formarlo posteriormente. También podemos decir en otras palabras: formar un e es una simbolización implícita (referente directo: ECM; PM, Ch. VIII). Expresar un e es una simbolización explícita.

Por lo tanto, la orientación a e puede especificarse. El terapeuta presta atención al desarrollo posterior de una e del cliente (trabajo de contenido e) (→: desarrollo). O principalmente presta atención a la conexión del cliente con el e, lo que significa dejar formar un e (yendo desde la superficie hacia la profundidad).

Ciertos reflejos están mezclados: contienen las dos formas de reflejo. En ciertos reflejos el terapeuta da una forma de sugerencia más allá del contenido: están mezclados. Por ejemplo, al reflejar/ o traducir. “Estoy triste” en vez de “usted está sintiendo algo dentro suyo que está triste” (Weiser Cornell, 2005) el terapeuta no solamente refleja contenido, sino que también quiere influir en el proceso interno sobre cómo el cliente relaciona su experiencin.

Formar una e es darle el derecho a existir. Esto puede pasar por el cliente, directa o indirectamente; y por el terapeuta [47]. El espacio interno se hace al mismo tiempo que/dentro del mismo movimiento que la nueva e-oración que el cliente está diciendo. En otras, palabras, el cliente se da explícitamente ese espacio. Mejor: la oración misma (1) directamente se hace un espacio (como un recién nacido).

O el espacio interno se hace (2) más indirectamente . Una cliente dice que ella misma encontró una manera de ayudarse con sus ansiedades, su dolor y su sentimiento de culpa: “Me miro en el espejo y digo “puedo estar con lo que soy; (puedo) dar amor a lo que quiero”. Así es como ella misma forma un espacio libre¹⁹.

Pero también podría formarse por medio de una (3) sugerencia invitadora del terapeuta, por ejemplo: “De a lo que usted sienta ahora (e.j en su contienda con otra persona) el derecho a existir. Hágale un espacio libre”.

Entonces, el espacio interno se hace al mismo tiempo que la nueva e-oración que el cliente dice; o el cliente se da ese espacio, o el terapeuta lo ayuda a crearlo. A veces, el terapeuta puede ayudar al cliente muchas veces a *crear y nombrar* un e *desde un arroyo que fluye* (contenido principalmente), en otros momentos ayuda al cliente muchas veces a *liberarse y crear* una forma e *desde abajo o al lado*, por ejemplo, de una voz crítica.(trabajar la forma principalmente).

Hasta aquí, para la distinción entre reflejos de forma y reflejos de contenido en terapia; tenemos dos tipos . Pero ahora veremos que focusing nos muestra que podemos distinguir más de dos tipos de intervenciones experienciales.

Las muy variadas intervenciones que traen al cliente a y dentro del e pueden ser esbozadas, yo creo, en cinco tipos de intervenciones o sugerencias [48]. Esto nos regresa a las cinco etapas principales del confrontamiento fructífero del cliente con su propio experiencin:

- (1) frena, interrumpe la manera usual de confrontar con las situaciones y con nosotros mismos²⁰, y hace la *pausa*;
- (2) *atención interna* u orientación de la atención a lo que podría convertirse en un significado implícito o volverse un e; permitiendo que se forme un sentimiento implícito; atención interna es atención a algo corporal, para algo que el significado de cuerpo-que-siente pudiera traer. O:
 - 2a. ir dentro
 - 2b. esperar (esta clase específica de espera experiencial) ...

¹⁹ Ver también Depestele, 2009, p. 100-101; abajo 2.2: ‘desde ocupado hasta posición neutral’.

²⁰ Ver especialmente Gendlin (1978).

2c. ... para un e venga o se forme²¹;

- (3) *permite que el sentimiento implícito elija palabras/expresiones/explicaciones* (elija símbolos: Gendlin, 1962, ECM, p.119); en otras palabras, permitir que las palabras surjan, buscar palabras o permitir que se ofrezcan.
- (4) permite que el sentimiento implícito *chequee* las palabras que vienen (arbitrar los símbolos: ECM, p.119), y presta cuidadosa atención a y recibe la respuesta del significado del cuerpo-que-siente (el significado-sentido-corporalmente), hacia ...
- (5) ... *los símbolos vienen y llevan adelante* el sentimiento implícito/sensación sentida.

Cada uno de estos sub-pasos debe tener un efecto corporal.

Este esquema de cinco subpasos pueden funcionar como una guía general para trabajar con focusing en ciertos momentos de la terapia.

Más allá de esta distinción entre dos y la distinción entre cinco subhabilidades, es posible discernir muchos más subhabilidades en la habilidad general de focusing. Pueden distinguirse cerca de noventa subhabilidades (exclusivas del primer movimiento), recogidas de varios programas de entrenamiento de focusing (desde la *práctica de la enseñanza de focusing*); esta **lista** está en holandés. Podríamos tomar la lista en las manos, y buscar cómo podríamos encontrar de ahí en adelante, desde “*la teoría*” as, posibles micro-intervenciones experienciales para la terapia. Desde el conocimiento de subhabilidades podríamos buscar para esos lugares en la terapia donde podríamos traer esa habilidad, en otras palabras, buscar esos pequeños ganchos donde podríamos adherir esas subhabilidades.

Desde mi propia práctica (desde una *práctica de terapia experiencial*) reuní muchos fragmentos e investigué aspectos comunes y realicé un inventario de ellos, como un **inventario** de posibles intervenciones experienciales.

Un vistazo general de los ejemplos del grupo III: Qué puede hacer el terapeuta para ayudar al cliente entrar al espacio libre del e.

- 3.1 Escuchando al e, oyendo al e
- 3.2 Abriendo el e
- 3.3 Trayendo el habla del cliente al contacto con el e (nuevamente)
 - 3.3.1 De las palabras *al e*
 - 3.3.2 *Del e* hacia las palabras; tocando levemente...
- 3.4 ¿Cómo trabaja el terapeuta con el e del cliente?
- 3.5 Trayendo devuelta el proceso al e
- 3.6 Ejemplos de intervenciones simples (900.1- 900.94)
- 3.7 Qué lenguaje y qué e hacer con cada una

²¹ Formando un e = 1 a 2c.

3.1 Oyendo e, escuchando a e

Ejemplo 3.1 [49]

Un cliente dice: “Ahora estoy más calmo. Pero cuando leo el diario *de repente va demasiado rápido*. O en el noticiero luego de 15 minutos solamente recordé un par de ítems. Yo, el terapeuta, noté “*de repente va demasiado rápido*”. Esto es parte de una oración. Se refiere a una pieza de e que ocurre en varias situaciones. Es una pieza del e que repentinamente encuentra palabras. Le devuelvo esto al cliente y concuerda con que vuelve en varias situaciones.

La parte de la oración “*de repente va demasiado rápido*” es como un trozo de madera que usted como terapeuta repentinamente observa en las olas mientras camina por el agua en la playa, las olas son las oraciones que el cliente dice en la sesión. Mientras hace contacto con lo que sucede en la “masa del agua” o en la “masa de e” del cliente que usted intenta seguir, mientras hace contacto con lo que sucede *en el mar de las oraciones no experienciales o mitad e-, de repente aparece una verdadera oración e. Como un pedacito de madera que de repente observas flotando en la superficie y balanceándose entre las rocas y las olas*. Primero no está seguro si es un pedacito de madera. Pero luego, se aclara, y se muestra mejor.

¿Por qué como terapeuta puedo ver el pedacito de madera o la oración e? La siento desde el todo de cómo escuché al cliente hasta ahora en la sesión y las sesiones anteriores, desde el significado sentido que se construyó en mí, desde mi significado sentido relevante. (Gendlin, 1962, p. 127-134).

3.2 Abriendo el e

Ejemplo 3.2.1 [50]

¿“Correcto” en qué aspecto/sentido?

El cliente cuenta sobre sus automutilaciones. Yo me pregunto: cuál es la implicancia, el motivo, el verdadero deseo? Y le pregunto.

T ¿Qué hay en ese deseo?

C Viendo eso ... es tranquilizante.

T Qué es “eso” (en viendo eso)?

C Esa herida, me da una sensación de ser lo correcto.

T “Correcto” ¿en qué aspecto/sentido) (esta es una pregunta de profundización. Es un intento a abrir un e).

C Así es como debería ser/tendría que ser.

Ejemplo 3.2.2 [51]

El cliente tiende a quedarse largo tiempo describiendo y buscando razones somáticas. Por ejemplo (cuando el cliente habla sobre síntomas) pregunto: “¿De qué piensas que se trata la depresión?. Y él responde: ”Porque fui empujado a ella desde hace mucho”. *Responde diciendo “porque” en vez de “de qué se trata”*. Solamente cuando hago la misma pregunta varias veces, trae la situación a la que se relaciona la depresión: “quizás me van a dar un trabajo que no es para mí y al tiempo me encontrarán inadecuado”. Como se ve, es

prestar atención cuidadosamente/ escrupulosamente/ meticulosamente y trabajar con las palabras. Puede seguir al cliente de cerca mediante su lenguaje.

Ejemplo 3.2.3 [52]

El terapeuta formula el reflejo en el término /formo/doy el reflejo con el “yo”. Refleja algo como para que el cliente lo reciba y experimente en forma-yo; *la “formulación-yo” guía la atención del cliente directamente a él mismo y a su experiencia interna*; fortalece la invitación al reflejo del cliente. Yo utilizo esto frecuentemente: el cliente sabe que no estoy hablando sobre mi propio “yo” pero represento la voz del “yo” del cliente.

Ejemplo 3.2.4 [53]

Posibles preguntas cuando hay un silencio sin una temática (S2b). Comienzo de la sesión: ¿hacia dónde van tus pensamientos?/¿ Dónde está tu mente fantaseando hacia?/Más tarde, en la sesión: ¿Con quién están tus pensamientos?/Usted se preguntará: ¿qué hay en mi mente ahora?

El término “pensamientos” parece extraño en el dominio de la sensación pero la meta es traer al cliente a su propio actual tema experiencial. Utilizo el término “pensamientos” como una alternativa para “atención” que va hacia o que está con.

Diferencia con el ejemplo 1.2: Ejemplo 1.2 (slide 10) se trata de un cliente bloqueado al comienzo de la terapia. Ejemplo 3.2.4 (53) es desde una terapia que continúa.

Ejemplo 3.2.5 [54]

¿Qué en esta oración te trae a este sentimiento de “pooh”?

C Me traiciona mi propio entusiasmo, mi tendencia de darle para adelante (con algo nuevo).

T Me traiciona mi propio entusiasmo, mi propia tendencia de darle para adelante

C Pooh

T ¿Qué en la oración te trae este sentimiento de “pooh”? (pregunta de profundización)

C Simplemente darle para adelante.

T Es una palabra muy cargada ahora.

Ejemplo 3.2.6 [55]

¿Qué da ese “dar explicación”?

C menciona algunos lugares en su cuerpo que siente como si quemasen.

T ¿Qué siente mi cuerpo en general?/¿cómo se siente mi cuerpo como un todo?

C (Vienen muchas cosas) da un ejemplo: dar explicación a un colega; es un esfuerzo, sentimiento que quema, presión.

T ¿Qué en ese “dar explicación” te da esas sensaciones?

C (silencio) ... la mochila de: es la enésima colega en la lista que yo tengo que instalar (...).

La frase “la enésima” vuelve una y otra vez en la sesión.

T (Pregunta que focalice en esta frase) la enésima... ¿qué evoca?

C Desaliento; quema de energía, “la enésima” los jefes lo dan por seguro; no me ven.

Ejemplo 3.2.6 [56]

El terapeuta, a veces, necesita proponer algo para llegar a un claustro e y ponerlo en marcha. Sugiero al cliente que imagine que ella es más fuerte que su jefe y que está peleando con él. Que imagine que le está dando una paliza.

La cliente sufre nuevamente de dolor de cabeza, irritabilidad y un estado de ánimo levemente depresivo, ahora tiene que enfrentar a su jefe otra vez luego de sus vacaciones. En cierto momento siento que la cliente quizás debería poder expresar su enojo. *Se lo sugiero*, y lo primero que viene es “estoy enojada conmigo”. Cuando insisto un poquito, dice: Estoy enojada, en primer lugar con mi padre, y en segundo lugar con mi jefe “pero él no puede ayudarme mucho”.

Le hago difícilmente sienta el enojo porque inmediatamente le sigue un suavizante “pero él no puede ayudarme mucho”. Le sugiero que omita este suavizante, y entonces logra imaginarse hablando con él (su jefe) y mencionando seis puntos por los que lo culpa.

Luego, tiene una época difícil y mala por esto, tiene dificultades para aceptar el enojo que expresó, para darle espacio. Entonces digo: quizás tengas miedo del estallido de un enojo mayor que no puedas controlar. También digo (luego de que ella dice que actúa depresivamente): “La opresión lleva a una reacción depresiva”.

Entonces pienso por segunda vez que sería bueno que *yo mismo hiciera una sugerencia aquí*, y le sugiero que imagine que ella es más fuerte que él y que está peleando con él. Que imagine que le está pegando. En cierto momento durante la experiencia imaginaria, puede decir espontáneamente: “sigo pegándole hasta que está en el piso”. Insisto que debería sentir su poder corporalmente. Al final dice: “que se vaya al diablo”/ (“Otra vez está ordenado y prolijo”). Le respondo, jugando con la palabra holandesa “opgeruim-d” (“ruim-te” es espacio; en “ruim” observamos la palabra en inglés “room”: habitación): ahora usted tiene espacio nuevamente. Ella dice: como era antes de eso.

Al final de la sesión le sugiero que vuelva a llamar a estos dos momentos - los seis reproches, y esta experiencia imaginaria - en los próximos días para volver a ello. Y que no le diga nada de esto a nadie.

Entonces, a veces, el mismo terapeuta debe proponer algo para alcanzar y mover el claustro experiencial. Si hubiera seguido sin ser directivo y no hubiera actuado dirigiendo el proceso, este proceso nunca hubiera ocurrido.

3.3 Trayendo el habla del cliente en contacto con el e (nuevamente)

Ejemplo 3.3.1 [57]

Una oración que viene directamente del campo e es una apertura hecha por el proceso mismo (observe también slide 47)

Esta cliente habla sobre su comportamiento obsesivo compulsivo, cómo quiere tener todo organizado, sobre cómo le gusta quedarse en su casa in las noches y, de hecho, no sale: “solamente el perrito me da afecto”. No estoy seguro si yo (el terapeuta) ha reflejado alguna necesidad o no. Es posible que la cliente haya dicho lo siguiente espontáneamente: “me falta algo enormemente, un hijo: estar ahí para alguien”. Este es un ejemplo

típico de una oración e²². Primero la clienta da una descripción, y luego *una oración viene directamente del campo e*. Es una apertura hecha desde el proceso mismo. El terapeuta toma esta oración inmediatamente y se la ofrece como una apertura para explorar más allá este punto en el campo e o en el nivel e.

Mis ejemplos en el tercer grupo son puntos explícitos de contacto con la e en la sesión, son puntos donde la sesión (ej: el trabajo del cliente y los intercambios cliente-terapeuta) hace contacto el libre e del cliente, con *fuerza existencial* del cliente.

Ejemplo 3.3.2 [58]

El terapeuta pide sustituir “por mi debilidad” - porque implica un juicio sobre un sentimiento propio.

C No debería permitir que se vea/no debería permitirme mostrar que estoy realmente dolida aquí; es peligroso: podrían tomar ventaja de mi debilidad.

T Pregunto si ella puede intentar sustituir las palabras “por mi debilidad” - porque contienen un juicio de un propio sentimiento - por otras palabras.

C ... por mi bienestar;... de mis sentimientos.

T por mi sensibilidad?

C Sí²³.

3.4 ¿Cómo trabaja el terapeuta con el e del cliente?

Ejemplo 3.4.1 [59]

Cuando uno trabaja cerca del campo e es mejor que las oraciones sean cortas, limitadas a la esencia, es más evocativo.

Un ejemplo es el siguiente reflejo del terapeuta: “y por eso debo mantenerme a la distancia”. “*Por eso*” se refiere a: ser capaz de mantenerse fuerte. Pero el terapeuta no repite esto en su reflejo y lo sustituye por “por eso”. El cliente no necesita escuchar estas palabras nuevamente, “por eso” es suficiente para evocar al referente. *Lo importante no son las palabras sino el referente experiencial.*

Razones:

- 1) Cada palabra redundante puede interferir, puede ser demasiado, en el sentido de que puede mantener la atención fuera de e.
- 2) Un pequeño grupo de palabras trabaja evocativamente (para guiar la atención hacia adentro: *formando*; y para evocar más implícitos e: *contenidos*) y semántica (evocando y expresando significados) al mismo tiempo.

Ejemplo 3.4.2 [60]

Para el trabajo e, las palabras y pequeñas partes de una oración son más importantes que las oraciones. Las palabras y pequeñas partes de una oración son más evocativas (observe ej. de ofrecimiento), *porque están más cerca de la semántica que las oraciones* (cuanto más oración mayor sintaxis). Con las

²² Una oración e es una oración nueva, fresca, auténtica, libremente dicha, experiencialmente sentida por el cliente. Esto está en contacto con la repetición de lo usual, con decir cosas usuales.

²³ Posible crítica: usted cambia lo que el cliente siente. No, indico lo que oigo que el cliente oculta del e, lo que oculta debajo de sus juicios. Lo ayudo a liberarse de los juicios.

oraciones el cliente tiene que tener en cuenta la sintaxis (pensando, siguiendo, razonando). Es una cuestión de hacer aperturas en el campo e.

- 3) Una pequeña oración vital también trabaja como un buen resumen: es poderosa (cf una teoría es mejor si es simple y se reduce la complejidad a algo simple). Quizás esto es también un principio importante en las intervenciones: reducir la complejidad a la esencia y a algo simple (la esencia en simples oraciones).

Ejemplo 3.4.3 [61]

Cuando “eso” queda en el aire en la sesión (y no viene un e): un reflejo que resuma.

A veces en una sesión brindo reflejos que resumen (1) cuando no hay amenaza e. Este reflejo puede subrayar lo positivo. Por ejemplo: “De toda la historia aparece que usted posee mucha resiliencia”. También positivo en el sentido de un reflejo hacia el futuro (luego que el cliente solo hablara sobre lo negativo en el presente y el pasado): “usted quiere ser libre” (porque esto está implicado en lo negativo).

O (2) si “eso” perdura en la sesión (sin llegar a una e) hago reflejo de resumen neutral.

Ejemplo 3.4.4 [62]

El terapeuta sugiere al cliente una tarea reflectiva para después de la sesión.

Una aplicación de la escritura terapéutica²⁴ se da con una clienta que somatiza; una somatización es una queja corporal sin explicación médica. En la primera entrevista tiene una nota con una lista de doce somatizaciones. Para cada una tiene una medicina. Al terminar la sesión le sugiero la siguiente tarea para el hogar: “cada vez que sientas algo somático trata de preguntarte ¿con qué situación tiene que ver esta queja?, y ¿con qué dificultades personales en esa situación tiene que ver? Y escríbalo brevemente”.

En la segunda sesión, para mi sorpresa ella había estado trabajando fructíferamente con esta sugerencia. Estaba entusiasmada y dice: fue una clave dorada preguntar por la situación con cada queja. *Porque hasta el momento con cada evento doloroso yo tendía a empujarlo afuera en vez de sentirlo.*

Ahora, hizo lo opuesto. Por ejemplo, su hermana la visita con su familia para cenar. Durante el aperitivo ella se mareaba. Pero tiene éxito al reflejar en su situación. Ella pregunta: “qué me disgusta ahora? Me encuentro sentada aquí sola, rodeada por una familia, sentándose ahí opuestamente a mí. Soy soltera, sin familia, es un fracaso. Yo no cumplo con las expectativas del patrón establecido”.

Hizo este trabajo de reflejo en distintas situaciones. Cada vez lo escribe brevemente. Dice: “Ahora lo puedo nombrar, la tensión disminuye y después de una hora la queja somática desaparece completamente o disminuyó fuertemente, o se vuelve totalmente sin importancia”.

En las sesiones, me mostró varias pequeñas notas donde ella escribió estas nuevas experiencias. Y así continuó haciendo mucho trabajo terapéutico por sí sola encada período de tres semanas entre sesiones.

Al finalizar la doceava sección ella dice: “mi vida cambió mucho de manera positiva en pocos meses, y esto no es auto evidencia”.

²⁴ Parte de mi contribución al panel ‘Un proceso, muchas avenidas: rutas terapéuticas para llevar adelante en FOT’ en la Segunda Conferencia Mundial de Psicoterapia Orientada por el Focusing ‘Viviendo la Práctica’ , Noviembre 10-13, 2011, Stony Point Center: Stony Point, New York.

Ejemplos 3.4.5 [63]

A un cliente que continúa la charla, el terapeuta le sugiere esperar un par de segundos entre dos oraciones.

El cliente habla y habla. Aquí debemos enseñar al cliente a hacer una pausa (...). Pero esto no es fácil. Este cliente habla y habla, da vueltas y repite, fuera del tema central. El terapeuta puede dificultosamente decir una palabra/introducir una palabra. El cliente *charla lejos del e*. El terapeuta intenta atraerlo al tema central: “La palabra que lo dice todo es programado/agendado”. El cliente lo confirma. Pero en su hablar sólo contacta con el e de vez en cuando. O con otro cliente que charla, el terapeuta solamente lo dice mediante su charla, por ejemplo: “la falta”, para atraerlo nuevamente a ‘ello’. O con otro cliente el terapeuta realmente tiene que decir “pare”, e invitarlo a hacer una pausa para sentir la esencia de lo que quiere decir.

3.5 Trayendo de regreso el proceso al e

Ejemplo 3.5.1 [64]

La clienta quiere compartir más cosas con su madre pero no la visita y menciona algunas razones para esto, con las que abandona su e. el terapeuta responde: “pero, estas razones, no invalidan el deseo de compartir con ella”. La clienta lo confirma.

3.6 Ejemplos de intervenciones simples

Existen muchas micro intervenciones que *pueden traerse al hablar del cliente y pueden traer al cliente al e*.

Ejemplo 3.6.1 [65]

- C La situación en casa estuvo nuevamente girando en mi cabeza toda la semana.
- T ¿Qué exactamente de la situación?
- C Que no tengo una decisión en eso (C lo puede especificar inmediatamente).

Ejemplo 3.6.2 [66]

- T Se siente como un rechazo.
- C Quizás ella no quiso significar eso.
- T *Pero es el sentimiento que evoca en ti.*

Ejemplo 3.6.3 [67]

El cliente recientemente fue padre y describe el intenso contacto con el bebe.

- C El bebe no está separado ...
- T No separado pero ...
- C ... una consecuencia/resultado de mi (y muchos otros significados aparecen).

La herramienta que utilizo aquí es “no separado pero...”: utilizo estas palabras para invitar su atención reflectiva hacia adentro, para traer *la atención a los tres puntos* “por encima del punto” donde lo implícito puede enfocarse y revelarse.

Ejemplo 3.6.4 [68]

Cliente: el primer aniversario de la muerte de su padre se acerca.

C Todo regresa (...) siento toda la película de golpe, y eso es demasiado.

T ¿Cómo se siente todo eso *en este momento*?

C Sé que no puedo cambiar nada sobre ello, pero duele tremendamente.

T ¿*Qué* en particular?

C *Algo podría haberse hecho, y no lo hicieron* (es la convicción del cliente) (de este modo el cliente llega al núcleo del dolor).

Ejemplo 3.6.5 [69]

C (cuenta sobre la reacción de la madre luego que ella anunciara su embarazo).

T (le pregunta): *¿en qué te afecta?*

C (repite cómo la madre reaccionó; T ya lo sabía).

T (luego de tres repeticiones T dice:) *No es fácil para ti llegar a lo que te afecta.*

C Desilusionada que no estaba más contenta, de que no estaba muy contenta.

Entonces, el terapeuta intenta frenar las repeticiones de la clienta y refleja la dificultad.

Ejemplo 3.6.6 [70]

C Estando con mi madre todavía me rebelo. Pero cuando estoy con ella disfruto el setenta por ciento su presencia.

T Su presencia.

C Si (...).

T *¿Qué de su presencia es lo que te hace disfrutar?*

C No lo sé ... su humor cuando ella comienza (...). Ponemos música y cantamos; encuentro eso muy tierno (...). Ella me manda mucho menos; me he resistido a eso.

Ejemplo 3.6.7 [71]

C “Yo tendría que haber podido apoyar a mi hija mejor contra su padre (violento)” (la clienta sufre mucho por su auto reproche con respecto a esto).

T “¿Podrías ‘traducir’ esta oración en “yo querría haber podido apoyar mejor a mi hija contra su padre?”

C Cabecea.

T “¿Esto se siente como una leve diferencia interna?”

C “Si. Porque muestra que quizás yo no podía hacer nada al respecto (...) quizás no es realmente mi culpa”.

Ejemplo 3.6.8 [72]

C1 (...) Me falta el deseo de vivir (...) Debo urgentemente hacer algo durante el día (...) (una afirmación, un descubrimiento).

T Podrías convertir esta oración en una pregunta para ti misma: “qué falta en mi vida para recuperar el deseo? (hacemos una forma e, una invitación adentro, y trabajamos con la misma palabra “deseo”; una invitación reflectiva adentro brinda más posibilidades).

C2 (...) Yo pienso (me falta) aprecio y afecto (...) todo lo tengo que hacer sola (...) no puedo compartir con nadie (...).

Ejemplo 3.6.9 [73]

C Puedo enojarme mucho al punto de violencia verbal (da el ejemplo de un auto que lo empuja como ciclista fuera del camino, y que él golpeó el auto y le dijo de todo)

T Ese auto me fuerza (reflejo en forma de yo) a ir fuera del camino completamente, como una autoridad (como la autoridad de tu padre)te forzaba.

C (Silencio ... experiencia aha) Usted es bueno, eh. Se lo dije a mi novia: él es bueno. Si, si, si. Es eso. Mire, si. Esa bronca estuvo ahí toda mi vida.

Ejemplo 3.6.10 [74]

C Encontré eso un poco... (suavemente) (...) Lo encontré ...

T Intente ponerle palabras: “Lo encontré ...”.

C “Injuste” en francés.

T “Injuste”. Injusto.

Ejemplo 3.6.11 [75]

La clienta está ansiosa porque su nuevo punto de vista pueda no ser tenido en cuenta por otra persona. El terapeuta sugiere: imagine que no lo toma en cuenta. Imagine esto, *pero no se deje abrumar* por el hecho de que el otro no lo tome en cuenta. Y mire dentro para ver qué respuesta se forma dentro de ti.

Entonces, la imaginación puede que no lleve a estar abrumado por el punto de vista del otro, sino a un inmediato retorno a usted misma. El objetivo de ello es *dejar crecer una propia respuesta implícita ...*

Ejemplo 3.6.12 [76]

C La clienta suspira.

T “Suspiras”

C “Preocupación”

El terapeuta refleja pequeñas cosas: un toque “piano”.

Podríamos preguntarnos: ¿Qué hubiera ocurrido si el terapeuta no hubiera reflejado eso? Entonces este paso no hubiera venido. Decirlo hace una diferencia en el cliente. De lo contrario, se mantiene sin formarse en el cliente. Primero era solamente un suspiro, solo corporal no verbal. Ahora es un cuerpo con significado. En el momento del suspiro el cliente no sabe de qué se trata esto. Ahora lo sabe. Y este paso vino por un pequeño toque “piano” del terapeuta, un pequeño toque que hace que el cliente refleje, por un pequeño toque que abre al e.

Esta es una super pequeña intervención, la más pequeña posible, un pequeño toque, un toque e ... solamente tocar el e.

Entonces: observe y refleje el más pequeño detalle. La intervención más pequeña. Una palabra, un acto no verbal, un suspiro.

3.7 ¿Qué hacen el lenguaje y el e cada uno con el otro?

Ejemplo 3.7.1 [77]

Las palabras indefinidas (“eso”, “algo”) o no específicas (extraño) y yendo a un e sin palabras.

Esta clienta habla sobre su marido y sobre una sesión de terapia que tuvieron juntos hace un tiempo. En esta sesión individual con la clienta el terapeuta pregunta “¿en qué te afecta esto?” La cliente responde: “Es raro ... cuando veo eso” (se refiere a cuando ve el contraste entre su alta performance en el trabajo y su inhabilidad para comprender lo que el terapeuta pregunta). Yo tomo la palabra ”raro” y se la reflejo. Es una posible palabra de entrada al campo e del cliente. Cuando pregunto sobre ello, ella clarifica: “Casi siempre me hace cerrar y enojarme con él. Esta vez me evoca algo protector”.

Ejemplo 3.7.2 [78]

Siempre intento ir con el cliente a un e sin palabras, abrir un e sin palabras. Cuando el cliente utiliza una palabra como “eso”, “algo”, “raro”, son palabras que refieren a algo que aún no está claro, algo que aún no está definido. *Esas palabras son indefinidas (eso, algo) o no específicas (raro). Están pidiendo especificarse.*

Una palabra así es muy valiosa. Es la primera palabra con la que el cliente puede decir algo desde su sentimiento y, por lo tanto, es una palabra importante y debe ser respetada.

Subsecuentemente el terapeuta puede invitar al cliente a preguntarse internamente y sentir por un instante lo que quiere decir con esto, por ejemplo, “extraño”; y el terapeuta puede agregar inmediatamente: “primero puede que nada aparezca, se mantendrá poco claro, no lo fuerce, solo quédese con ello, permanezca con lo que no tiene palabras debajo de “extraño”.

Una invitación para especificarlo puede llevar al cliente más allá; así como una invitación para orientar la atención del cliente al campo e desde donde, por ejemplo, la palabra “raro” se origina.

O, por ejemplo, un cliente dice: “Pero es tanto. Y no me refiere a eso negativamente”. Es una oportunidad para abrir el e sin palabras. El terapeuta puede preguntar por ejemplo: “Usted dice que “es tanto y no me refiero a eso negativamente”, ¿cómo se refiere entonces?” Si el cliente toma la pregunta y la lleva adentro, puede ocurrir una clarificación.

Ejemplo 3.7.3 [79]

“Eso era tan ...” es una pequeña oración de apertura.

Cliente: “Alguien falleció. Yo solía estar con sus padres, cada domingo. Él estaba allí. Eso era tan ... La pequeña oración “eso era tan ...” es una expresión que posiblemente permita llegar a un e o permita que un e se forme. La pequeña oración no está terminada, pregunta por más. Y es algo indefinido. El terapeuta repite la oración y pide al cliente que la complete. Cliente: “Ese era un cálido nido, entonces”. Por lo tanto, la oración de invitación original era – la estructura original, en realidad era: “Eso era ... tan.”

Así, la estructura original es o puede convertirse en una oración de iniciación, una oración de apertura, y una apertura del e. El terapeuta repite la oración de apertura y pide que la complete.

Una oración de apertura - *algo que quiere ir más allá* - difiere de una oración de ruptura - *algo que quiere frenar/esconderse*.

Ejemplo 3.7.4 [80]

Debajo de las palabras y las oraciones puede surgir un campo e

El campo e es: debajo de las palabras y oraciones pueden aparecer e's y sensaciones sentidas, puede surgir un campo e; el cliente puede contactarse con ello.

Una oración e: luego de una breve descripción de cómo se sintió ayer, la clienta dice: "Creo que salí del pantano, pero no completamente. No me siento muy fuerte todavía". Luego de la descripción de ayer esta es una oración que es puramente e, una oración e pura. Es eso que el cliente dice directamente desde su experiencing. (en holandés: "spreken"). No hay discusión ("be-spreken").

Definición de una oración e: una oración e no es una oración que describe algo externo pero una oración que transmite algo de la persona, algo de una (posición sentida en él) situación propia; entonces lo implícito (la intrincación implícitamente sentida) puede venir y cooperar (ver también Gendlin, 2008, p. 367).

Ejemplo 3.7.5 [81]

A suspiro es unificante (unificación)

Luego de enumerar todo tipo de ejemplos de conflictos en casa, de recibir reproches (el cliente no está realmente en un nivel e, mientras que el terapeuta busca una entrada a él) repentinamente el cliente da un suspiro. El cuerpo lo hace espontáneamente. Un suspiro como este es una respuesta e honesta (genuina), no verbal del cuerpo a la actual y total situación, una respuesta unificante (todas las implicancias se unifican en este suspiro). El suspiro es la primera "palabra" que el cuerpo forma. Es una *no verbal, resumida, unificante reacción del cuerpo*. Es un resumen no verbal, reacción unificante del cuerpo. Es el sustento de lo verbal, que vendrá desde allí.

El terapeuta pregunta: "¿Qué es este suspiro?" Un terapeuta necesita hacer este reflejo; de lo contrario, el cliente solamente continua. También es muy probable que no se da cuenta que suspira y lo pasa por alto. El terapeuta podría también haber dicho: "Suspiras", como un puro reflejo. Pero el cliente podría haber respondido: "¿Usted no?" y así no ir al contenido (hacerlo algo relacional). La pregunta "¿qué es este suspiro?" lo invita a ir dentro.

La pregunta trae una entrada al e, una posibilidad de llegar a un nivel más profundo, llegar a la e verbal debajo de lo no verbal. Focusing sería bueno aquí, pero el cliente no se toma ese tiempo espontáneamente, quiere continuar hablando. El terapeuta tiene que volver un par de veces a ese suspiro, pero si usted debe regresar entonces la formación del e subyacente ya es quizás mucho más difícil.

Y para la pregunta sobre el suspiro el cliente dice: "Desilusión, lo caótico, la falta de poder" y lo elabora, retomando de vez en cuando otro ejemplo sobre ser reprochado, etc. Thus the client va y viene entre describir y explorar el e.

Ejemplo 3.7.6 [82]

Reflejando "texto" no verbal del cuerpo; el terapeuta refleja comenzando desde el lenguaje no verbal del cuerpo.

Para un reflejo, no siempre confío en lo que el cliente dice. Una clienta habla, por ejemplo, sobre situaciones problemáticas en su trabajo, pero no llega a decir en qué la afectan y qué hacen en ella. En vez de confiar en su “texto”, leo indignación desde/en su cara y se lo reflejo, reflejo el “texto” no verbal de su cuerpo. Pero ella no lo toma.

También digo: “Usted también lo encuentra incorrecto (que ella debe realizar esta y otras tareas en lugar de sus colegas)”. Un momento después leo dolor desde/en su cara por un momento. Y esta vez lo reconoce. Un poco después de lo que dijo le reflejo: “No se siente reconocida” y ella reconoce también esto.

Con otro cliente el terapeuta deduce por su expresión facial que se siente emocionalmente cargado, y le refleja esto. El cliente lo confirma y comienza a explicar cómo se siente. Aquí se refiere a lo *no verbal reflectivo*, llamando lo no verbal a la representación/retrato del estado interno y como un posible primera etapa del camino al reflejo del e. Lo *no verbal relacional* es la expresión no verbal como mensaje para la persona presente, por ejemplo, una expresión de enojo hacia el terapeuta. Pero una expresión de enojo puede también ser un reflejo, una representación de cómo el cliente se siente acerca de lo que describe. O sea, se necesita el contexto para poder determinarlo.

Ejemplo 3.7.7 [83]

La reacción no verbal con la que el cliente comienza la sesión

En lugar de mirar a la primera oración que la clienta dice en la sesión, también podemos mirar *la primera reacción no verbal*. Esta clienta se ríe al comienzo de la sesión por timidez. Yo le pregunto “¿Qué te hace sentir tímido al comienzo de la sesión?” Ella lo puede desarrollar. (...). La timidez no pasó, no se superó, no se puso a un lado. En lugar, se puso en palabras.

Ejemplo 3.7.8 [84]

C dice algo, chequea, hasta que la palabra correcta aparece

La clienta habla sobre la persona de la que está enamorada. Cuando el terapeuta pregunta qué en esa persona es tan atractivo para ella, dice: “Lo primero que viene a mi es el misterio. Lo misterioso, lo discreto. Lo misterioso no es, de hecho, una buena palabra: lo discreto”. Este es un puro ejemplo de lo que sucede en el e: una palabra viene, automáticamente (esta clienta no necesita hacer un esfuerzo consciente para eso), la clienta chequea internamente y una corrección aparece.

Referencias

Depestele, F. (2000). De therapeutische ruimte(n) vanuit experiëntieel perspectief. *Tijdschrift Cliëntgerichte Psychotherapie*, 38 (4), 237-262 & 321. Also available at <http://www.focusing.org/therarui-publicatietekst.html>.

Depestele, F. (2004). Space differentiation in experiential psychotherapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 3 (2), 129-139.

Translated into Spanish by A. Rodríguez Halay (2007): Diferenciación de espacio en la psicoterapia experiencial. *Revista de Psicoterapia*, 18, no. 69, 57-68 (pdf of this translation available from author: frans.depestele@skynet.be).

- Depestele, F. (2005). Process-differentiation by space differentiation in experiential psychotherapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 4 (1), 43-53.
- Depestele, F. (2006). Linguistic characteristics of the different spaces of experiential psychotherapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 5 (1), 53-65.
- Depestele, F. (2008). Some thoughts about 'relationality' and 'reflectivity' in psychotherapy: How each effects change, and how they relate to each other. Lecture at the 8th PCE World Conference, Norwich, England, July 6-10, 2008.
- Depestele, F. (2009). From symptom to self in experiential psychotherapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 8 (2), 94-108.
- Gendlin, E.T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective*. New York: Free Press of Glencoe. Reprinted and published as paperback by Northwestern University Press (1997), with a 'Preface to the paper edition', pp. XI-XXIII. This preface is also available at <http://www.focusing.org/ecmpreface.html>.
- Gendlin, E.T. (1968). The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*, pp. 208-227. New York: Grune & Stratton. Available at http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2156.html
- Gendlin, E.T. (1977). Experiential focusing and the problem of getting movement in psychotherapy. In D. Nevill (Ed.), *Humanistic Psychology: New frontiers*, pp. 117-132. New York: Gardner Press.
- Gendlin, E.T. (1978). The body's releasing steps in experiential process. In J.L. Fosshage & P. Olsen (Eds.), *Healing. Implications for psychotherapy*, pp. 323-349. New York: Human Sciences Press. Available at http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2117.html
- Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- Gendlin, E.T. (1997). The use of focusing in therapy. In J.K. Zeig (Ed.), *The evolution of psychotherapy: The third conference*, pp. 197-210. New York: Brunner/Mazel.
- Gendlin, E.T. (2008). Vision statement for focusing - action steps and projects. *The Folio*, 21(1), 367-376. Available at http://www.focusing.org/folio/Vol21No12008/31_VisionStatementTRIB.pdf.
- Gendlin, E.T., J. Beebe, J. Cassens, M. Klein & M. Oberlander (1968). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy*. Vol. III, pp. 217-241. Washington, DC: APA.
- Klein, M. H., Mathieu, P. L., Gendlin, E. T. and Kiesler, D. J. (1969). *The Experiencing Scale: A research and training manual* (2 vols). Madison, WI: Wisconsin Psychiatric Institute.
- Hendricks, M.N. (2002). Focusing-oriented/experiential psychotherapy. In D.J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*, pp. 221-251. Washington, DC: APA.
- Weiser Cornell, A. (2005). *The radical acceptance of everything. Living a focusing life* (featuring B. McGavin). Berkeley/CA: Calluna Press.