

TERAPIA GESTALT Y FOCUSING

Sergio Rechnitzer- Mora

Magister en Terapia Gestalt y Licenciado en Psicología. Profesor de la Universidad Autónoma de Centro América, Universidad Latina de Costa Rica y Universidad Centroamericana de Ciencias Sociales. Jefe del Departamento de Psicología del Ministerio de Seguridad Pública. E-mail: serrecmo@ns.ulatina.ac.cr

Resumen

Tanto la Terapia Gestalt como el Focusing pueden ser considerados dentro de los enfoques psicoterapéuticos llamados experienciales y psico-corporales, ya que ponen su atención en lo que la persona experimenta en el momento presente, procurando ir más allá de las palabras con las que se describe y se analiza un problema o situación que requiere de un cierre o resolución para restablecer la homeostasis del organismo. Ambos enfoques ponen atención a lo que sucede en el cuerpo cuando una persona hace contacto con una situación, sentimiento o pensamiento perturbador. Ambos pretenden estimular el darse cuenta, es decir, clarificar qué necesidad está operando, qué y cómo ocurre algo.

La Terapia Gestalt se orienta a la toma de conciencia y al cierre de asuntos o procesos experienciales inconclusos, para esto pone las cosas en el aquí y el ahora y se vale de vivencias y experimentos para procurar el “insight” y un cierre del asunto. El Focusing puede ser considerado una herramienta útil para ser usada complementariamente en la Terapia Gestalt. Este enfoque parte de la premisa de que el cuerpo registra las emociones y sensaciones por las que atraviesa toda persona, es decir, que toda experiencia tiene un registro corporal, el cual es necesario chequear, explorar y consultar para una adecuada autocomprensión. El Focusing (focalización) constituye un método o forma de prestar atención al cuerpo de una manera amable, gentil y con aceptación. Implica entrar en contacto con emociones y sentimientos partiendo de una sensación corporal. A esa sensación corporal se le llama *Sensación Sentida* o *Experiencia Sentida*, la cual muestra la manera cómo sentimos un problema, vivencia o alguna situación particular de la existencia.

I. Introducción

El tema de este trabajo gira en torno a las relaciones entre la Terapia Gestalt y el Focusing, primordialmente me interesa enfatizar en el Focusing, en su estructura básica y cómo puede servir complementariamente cuando se hace Terapia Gestalt. Aunque quiero aclarar que el Focusing es útil en sí mismo como modelo de trabajo y también puede ser integrado a múltiples contextos, técnicas y enfoques psicoterapéuticos.

Me interesa resaltar un hecho o situación que estamos viviendo en el mundo de la psicología. Me refiero al creciente interés por los fenómenos corporales vistos como

manifestaciones experienciales del Sí mismo (Self) y por un abordaje cada vez más organísmico y holístico, donde lo corporal ocupa un lugar especial. Es decir, que el Self entendido como agente integrador de la experiencia, es una especie de centro de conciencia que opera en el cuerpo y en todo el organismo, no es un simple epifenómeno de la mente. El cerebro es un órgano más en el cuerpo encargado de procesar y grabar información, pero el registro de la misma en términos de experiencia opera en todo el cuerpo. En una experiencia, por más simple o pequeña que sea, todo el organismo está comprometido, todas y cada una de nuestras células están involucradas de alguna forma. Puedo decir que mi cuerpo, visto holísticamente, sabe más de mí mismo que lo que sé desde mi mente. Quiero decir también que los procesos cognitivos solamente contienen, procesan y registran una parte de la experiencia. Con esta visión se identifican algunos enfoques, entre ellos la Terapia Gestalt, la Bioenergética y el Focusing. Para estos enfoques prestar atención a las manifestaciones y procesos corporales puede hacer más poderoso y efectivo el trabajo terapéutico con emociones y pensamientos.

El propósito de este ensayo es plantear cómo el enfoque corporal y experiencial denominado Focusing puede ser una herramienta útil para estimular el darse cuenta y desarrollar procesos gestálticos con mayor efectividad.

Tanto la Terapia Gestalt fundada por Fritz y Laura Perls y el Focusing de Eugene Gendlin pueden ser considerados dentro de los enfoques llamados experienciales y psicocorporales, ya que ponen su atención en lo que la persona experimenta en el momento presente, procurando ir más allá de las palabras con las que se describe y se analiza un problema o situación que requiere de un cierre o resolución para restablecer la homeostasis del organismo. Ambos enfoques ponen atención a lo que sucede en el cuerpo cuando una persona hace contacto con una situación, sentimiento o pensamiento perturbador. Ambos pretenden estimular el darse cuenta, es decir, clarificar qué necesidad está operando, qué y cómo ocurre algo. Para ambos enfoques la terapia debe ser “experiencial”, en el sentido fenomenológico del término, en el sentido de prestar atención a lo que se vive, se forma o se experimenta dentro y fuera de sí mismo en el momento existencial, o sea, el aquí y el ahora. El cambio se da mediante pasos y movimientos experienciales directamente sentidos. Los dos son enfoques no interpretativos, parten de una concepción de la experiencia como algo singular, propia de cada persona cuyos referentes explícitos e implícitos sólo pueden ser sentidos, vivenciados y directamente accedidos por la propia persona. Es cada persona la responsable y agente de sus propios cambios. Además, los dos enfoques buscan recurrir a la sabiduría del organismo para encontrar la causa y solución a los problemas de la persona.

Antes de exponer lo que es el Focusing, quiero repasar algunos aspectos de la Terapia Gestalt.

II. La Terapia Gestalt

La Terapia Gestalt fue fundada por Fritz Perls (1893-1970) y Laura Perls (1905-1990), ambos nacidos en Alemania. Entre sus características están, ser un enfoque experiencial- fenomenológico, holístico e integrativo de cuerpo-mente y razón-emoción, centrado en el presente, el aquí y el ahora, teniendo como meta el crecimiento personal, visto

como un funcionamiento autoactualizante, autorresponsable, autónomo, auténtico, libre y espontáneo de la persona. Para tales efectos utiliza técnicas experienciales que incrementan el darse cuenta, la autoaceptación, la autoconfianza, la capacidad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y decidir sobre la propia conducta.

Se puede decir que el propósito fundamental de la Terapia Gestalt, desde un punto de vista organísmico, es restablecer la capacidad autorreguladora de la persona. Para esto, es necesario que ella aprenda a utilizar el darse cuenta, es decir, tome conciencia de lo que le ocurre en su organismo, detecte la necesidad predominante y ejerza la acción necesaria para satisfacerla. Todo esto es un proceso que tiene lugar en el presente. La autorregulación sólo puede activarse cuando la persona presta atención a lo que pasa aquí y ahora.

En Terapia Gestalt se entiende que lo que obstaculiza el proceso autorregulador de la persona es la presencia de asuntos inconclusos, conflictos de polaridades y el uso de resistencias que impiden la toma de conciencia y de un contacto adecuado y funcional con el entorno.

Partiendo de los conceptos gestálticos de figura y fondo, los experimentos y vivencias en Terapia Gestalt pretenden movilizar el fondo, hacer que emerja alguna figura, entendida en términos de una necesidad, problema, asunto inconcluso, etc., y desarrollar un proceso en el plano vivencial, que culmine con una experiencia de cierre, resolución, integración, soporte y reposo. Digo en el plano vivencial porque hay que comprometer a todo el organismo, procuramos activar todo el aparato sensorial (incluyendo lo visual, auditivo, olfativo y kinestésico).

En Terapia Gestalt, un asunto inconcluso o situación problemática se lleva más allá de la simple simbolización o expresión verbal; debe vivenciarse, debe traerse al presente y convertirse en una experiencia real para modificarla procurando llevar la energía bloqueada asociada a la necesidad por el curso que debió haber seguido. Si lo logramos, una experiencia nueva se asienta sobre la anterior, es decir, se reconfigura generando un nuevo registro en el organismo, una nueva lectura, posibilitando un desprendimiento, liberación y desfijación del asunto. En Terapia Gestalt sabemos que no podemos cambiar el pasado, pero sí nuestra forma de recordarlo, nuestra percepción y nuestra experiencia emocional con respecto al mismo. Es cambiar el “mapa” o la representación interna que hemos construido.

En el desarrollo de procesos gestálticos trabajamos con la totalidad del organismo, prestamos atención a lo que el cliente dice y cómo lo dice tanto en sus aspectos verbales como no verbales, nos interesa qué y cómo habla, mira, escucha y se mueve. Nos interesa su respiración, postura, sentimientos y procesos corporales. El cliente, por su parte, tiene que vivenciar y tomar conciencia de estos aspectos, debe darse cuenta de lo que siente, cómo lo siente y dónde lo siente y encontrar el significado implícito de todo eso.

El *ciclo de la experiencia*, uno de los conceptos fundamentales en Terapia Gestalt comprende seis etapas (Castanedo, 2002 y 2003) en el proceso de autorregulación del organismo; estas dan cuenta del camino que sigue el mismo para satisfacer sus necesidades. También puede entenderse como una guía en la intervención psicoterapéutica. Es decir, que

toda intervención debería implicar, siempre que sea posible, el paso por las seis etapas. Las fases del ciclo son:

1. *Sensación*: Se refiere a las señales sensoriales (visuales, auditivas, kinestésicas), así como a sentimientos y emociones que indican un estado de déficit, necesidad o incomodidad en el organismo. Las sensaciones constituyen las cualidades primarias de la experiencia y conllevan una manifestación y registro eminentemente corporal. Hacer Gestalt implica, necesariamente, iniciar con el sentir y esto es algo que sucede en el cuerpo.
2. *Darse cuenta, formación de figura o simbolización*: Es la toma de conciencia y reconocimiento de la necesidad. Es darle lectura a las sensaciones y manifestaciones corporales y ponerles un nombre, una palabra que represente lo que pasa en el organismo y lo que este necesita para recuperar la homeostasis. Tengo cierta reserva en utilizar el término *Darse Cuenta* en esta etapa del ciclo, debido a que este es un proceso orgánico que opera a lo largo del ciclo.
3. *Movilización de energía*: Es el desarrollo del impulso, una especie de inquietud interna que prepara al organismo para entrar en acción y reunir la fuerza necesaria para satisfacer la necesidad.
4. *Excitación-Acción*: El cuerpo se moviliza hacia el exterior y emite la conducta necesaria para cumplir con la demanda del organismo.
5. *Contacto*: Es el punto o momento en que la persona intercambia con el entorno y entonces, expresa, come, bebe, toca, acaricia...Es cuando la necesidad está siendo satisfecha.
6. *Retirada-cierre-reposo*: Momento en que el organismo queda satisfecho de la necesidad y ésta ya no motiva la atención del mismo. Es el momento en que una gestalt cerrada y reconfigurada vuelve al fondo y permite que el organismo disponga de su energía y recursos internos para atender una nueva necesidad.

En el ciclo de la experiencia pueden darse diferentes tipos de interrupciones o bloqueos, que limitan el darse cuenta, el cierre y destrucción de gestalt en. Son inconscientes y constituyen la base del funcionamiento neurótico, de alguna forma son el sustento de estilos disfuncionales de personalidad. Los más mencionados en la literatura son: desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión y confluencia. Cada resistencia se activa predominantemente en una etapa del ciclo, pero no se limita a ella.

En la terapia, el terapeuta trata los asuntos del cliente haciendo que éste siga el recorrido de las fases del ciclo, ayudándolo a no autointerrumpirse y desbloquear su energía, de tal manera que una gestalt pueda ser cerrada o concluida.

Quizá el paso por las tres primeras fases del ciclo es lo que resulta de mayor complejidad; muchas veces las sensaciones no son claras, pueden ser vagas y difusas y en ocasiones casi inexistentes, o bien hay mala e incompleta lectura de las mismas o un estancamiento de la energía que impide el flujo adecuado de ella. De aquí la importancia de prestar atención a lo que se experimenta corporalmente. Esto es algo que no puede ser explorado solamente desde la razón o el pensamiento.

En una sesión de Terapia Gestalt, se pueden distinguir cuatro fases o momentos principales, a saber:

1. *Detectar un tema:* Es el asunto que emerge, la incomodidad, malestar, síntoma o problema que trae el cliente y que lo expresa verbalmente pero que debe ponerse en el plano de la experiencia para poder pasar a la siguiente fase. Al principio, generalmente, se plantea en el ámbito de la razón.
2. *Clarificar la figura:* Implica el reconocimiento y detección de la necesidad orgánica. Para esto es necesario que la situación o asunto sea puesto y explorado desde el lugar de lo sentido. Es precisamente en estas dos primeras fases donde el Focusing puede ser de mucha utilidad, pero me referiré a él un poco más adelante.
3. *Intervención:* Se hace experiencialmente mediante vivencias y experimentos que ayudan al cliente a cerrar un asunto, resolver un problema o satisfacer una necesidad.
4. *Resolución:* Significa el cierre de un asunto inconcluso, la solución de un conflicto, la toma de una decisión o, al menos, una mejor comprensión del asunto y una visualización del camino a seguir. Con esto quiero decir que en Terapia Gestalt buscamos terminar una sesión con una experiencia de cierre, pero esto a veces no sucede y nos quedamos en el nivel de la toma de conciencia que ya de por sí es terapéutico.

Cabe destacar que todas estas fases son experienciales y requieren una exploración de lo sentido, para efectos de detectar cambios y movimientos.

Las técnicas gestálticas, las cuales son muy variadas, se aplican en las diferentes fases señaladas del ciclo de la experiencia y de las sesiones terapéuticas, es decir, estimulan la exploración sensorial, el darse cuenta y la resolución de asuntos inconclusos. La elección de una técnica en un momento determinado es un acto creativo por parte del terapeuta, el cual puede hacer uso de cualquier herramienta experiencial que le permita generar en el cliente un proceso gestáltico.

Partiendo de lo ya mencionado, deseo recalcar que la esencia de la Terapia Gestalt gira en torno a conceptos como *aquí y ahora*, darse cuenta, self, experimentación, contacto, autoapoyo, autorregulación, ciclo de la experiencia, homeostasis, autorrealización, responsabilidad, entre otros. Todos están interrelacionados. Sin embargo, para mí el proceso más importante es el *darse cuenta*, es lo que hace posible todo lo demás. Como se dice en psicología transpersonal “Ser es conciencia” y sin conciencia no hay Ser.

El *darse cuenta* es un percatarse, un estar alerta, atento y despierto. Para Fritz Perls es un proceso que cubre tres zonas o capas, la interna, la externa y la intermedia. La primera es darse cuenta de sí mismo, lo cual envuelve la experiencia interna, la estructura del cuerpo, sensaciones, procesos corporales, emociones, pensamientos, etc. La segunda zona tiene que ver con los sentidos y con lo que sucede en el entorno tal y como se aparece. La tercera zona, es el mundo de la fantasía, de las asunciones, racionalizaciones, intelectualizaciones, suposiciones, creencias, prejuicios, entre otros. La persona que opera en esta zona bloquea su *darse cuenta* y fertiliza el campo de la neurosis y de la existencia psicopatológica. Es aquí

donde cobra relevancia la frase de F. Perls “Deja tu mente y vuelve a tus sentidos”. Yo diría “Deja tu mente y vuelve a lo sentido”, a lo sentido en el cuerpo.

Gary Yontef (1998), habla de *cuatro etapas* en el *darse cuenta*. La primera es el *darse cuenta simple*, esta se refiere al problema, a lo que ocurre en el organismo en un momento determinado y a la captación de la necesidad implícita. La segunda es el *darse cuenta del darse cuenta*; aquí la persona se da cuenta de que se da cuenta, se percata de sus resistencias, sentimientos, intenciones, etc., pero sobre todo se percata de cómo le hace para darse cuenta, del proceso que sigue. La tercera etapa es el *darse cuenta del carácter*, esto es la comprensión del estilo de personalidad, del modo particular de ser en el mundo. Y la cuarta etapa se denomina “*ascenso fenomenológico*” en la cual el darse cuenta se convierte en un fluir constante. Para mí la más importante de estas etapas es la segunda; porque es la que enriquece y facilita las demás. Uno de los objetivos primordiales de la acción terapéutica es que el cliente aprenda a utilizar el darse cuenta.

Es en este sentido que quiero proponer el Focusing como un método experiencial complementario y útil para la exploración sensorial y el darse cuenta gestáltica. Desde mi punto de vista, la gran contribución que nos da el Focusing, es que nos brinda una estructura técnica para el proceso de darse cuenta.

III. El Focusing

Este enfoque fue desarrollado durante los años 60 por Eugene Gendlin, nacido en 1926 en Viena, Doctor en Psicología y Filosofía en la Universidad de Chicago y discípulo de Carl Rogers.

Gendlin acuña el término *Focusing* por primera vez en sus escritos en 1969. Él descubrió que las personas que se ponen en contacto con sus sensaciones corporales y con su conciencia corporal concluyen con mejor éxito su terapia.

En la década de los 60 Gendlin se preguntaba por qué la terapia no consigue éxitos más frecuentes, y cuando se tiene éxito, ¿Qué es lo que la mayoría logra hacer? Se tenía interés en aquellos aspectos que aparentemente determinaban el éxito o el fracaso terapéutico, tomando como parámetro el logro de cambios reales y profundos en la vida de las personas.

Gendlin, junto con otros colegas, se dedicó a analizar diferentes posturas terapéuticas, tanto clásicas, como recientes, y luego de escuchar gran cantidad de sesiones grabadas, las dividió en dos grupos: aquellas que contenían procesos psicoterapéuticos tras los cuales los pacientes lograban cambios significativos en sus conductas y en su manera de percibirse y sentirse y las que evidenciaban procesos no exitosos.

Averiguaron que no es la técnica del terapeuta, o sea que la diferencia en los métodos de terapia parecía tener poco significado. Tampoco encontraron grandes diferencias entre terapeutas, es decir, el éxito no radicaba tanto en las competencias del terapeuta. Cuando la escucha se trasladó a los pacientes, los investigadores encontraron la diferencia. En algunas ocasiones con sólo oír una o dos sesiones grabadas se podía predecir quienes finalizarían con éxito su terapia. Describieron que los clientes exitosos parecían tener una percepción interna,

un darse cuenta corporal, una remisión recurrente de su discurso a una peculiar sensación física al hacer contacto con alguna situación o problema. Esto viene a reforzar la tesis, que se defiende en Terapia Gestalt, de que el agente de cambio es el propio cliente, cuya terapia tendrá éxito en la medida que aprenda a *darse cuenta*, pero un *darse cuenta* desde lo corporal, desde lo sentido en el cuerpo, y no desde el análisis y explicación intelectual.

Partiendo de estos hallazgos y a través de varios años, Gendlin fue descifrando paso a paso las normas, la estructura de ese acto interno de los pacientes con resultados positivos.

Estos pasos han llegado a ser ahora específicos, claros y susceptibles de ser enseñados.

Producto de su investigación, Gendlin desarrolló una herramienta denominada *Escala Experiencial* (Alemany, 1997) para medir el grado de compromiso experiencial en el discurso de una persona, el grado en que el self se manifiesta y hace referencia a lo sentido y a sus significados. La escala contiene siete niveles de implicación experiencial y su aplicación es fenomenológica, es decir, se basa en la observación de lo que ocurre en el momento. El proceso llamado *Focusing* pretende ayudar a la persona a situarse en los niveles altos de la escala. Cabe destacar que esta escala no es un test psicométrico, sino una guía para ubicar el nivel experiencial en el que opera la persona.

Focusing es una forma de atención corporal interior novedosa. Es más que estar en contacto con los sentimientos, más que el sólo pensar en un problema y va más allá de una simple sensación corporal.

El *Focusing* ocurre en la interfase entre el cuerpo y la mente. Consiste en pasos específicos para obtener un sentido corporal sobre una situación particular de la vida.

Este sentido corporal de una situación es poco claro y vago inicialmente, pero si se presta atención emerge en forma de palabras e imágenes, experimentando, a la vez, un cambio sentido en el cuerpo. El cambio desde el *focusing* va más allá de una modificación en el modo de pensar, razonar, percibir y expresarse. Ningún cambio es verdadero, si no es sentido en el cuerpo. Tiene que haber coherencia entre lo expresado y lo sentido. Lo que quiero decir con esto, es que todo aparente cambio en la persona debe estar acompañado de una experiencia corporal sentida del mismo.

En el proceso de *Focusing*, uno experimenta un cambio físico en la medida en que un asunto está siendo vivido en el cuerpo. El asunto comienza a verse diferente y surgen nuevas soluciones. En la medida en que yo pueda darle lectura, pueda simbolizar, poner en palabras lo que hay en el cuerpo, se experimenta un cambio físico. Cada intento de poner en palabras algo, debe ser chequeado en el cuerpo para sentir si hay coherencia.

Focusing es un proceso de autoconciencia y sanación emocional corporalmente orientado. Se parte de la premisa de que el cuerpo registra las emociones y sensaciones por las que atraviesa toda persona.

Se puede decir que son dos las presuposiciones fundamentales en las que se basa el *Focusing*. La primera, es que hay una especie de conciencia corporal que influye profundamente en nuestras vidas y que puede usarse como instrumento para ayudar a solucionar problemas, a mejorar la comprensión del sí mismo y alcanzar metas personales. Y segundo, que este modo de conciencia corporal se manifiesta por medio de lo que Gendlin llamó una sensación-sentida, la cual se mueve y cambia en el momento en que se hace contacto con ella. Es decir, que cuando se enfoca adecuadamente esta sensación-sentida tiene el poder de cambiar y producir lo que se denomina un cambio interior corporal.

La primera presuposición nos remite a la postulación de que la experiencia tiene un registro corporal que trasciende las palabras. En cada experiencia todo nuestro organismo y cada una de sus células está implicada y comprometida. Se puede decir que el inconsciente, antes de articularse en el lenguaje, tiene una inscripción en el cuerpo, la cual incluso puede ser anterior a la adquisición del mismo lenguaje.

Martim Siems en su libro *Tu cuerpo sabe la respuesta* nos dice:

Para que nuestro interior se mueva y cambie tenemos que entrar en contacto con una forma de vivencia que se encuentra detrás de las palabras, los pensamientos, las imágenes, las sensaciones corporales y las emociones.

En *Focusing* se entiende que mi cuerpo siempre sabe lo que me pasa y lo que necesito, aunque yo no lo sepa en el ámbito de la razón o el intelecto.

Así pues, el *Focusing* (focalización) constituye un método o forma de prestar atención al cuerpo de una manera amable, gentil y con aceptación. Implica entrar en contacto con emociones y sentimientos partiendo de una sensación corporal. A esa sensación corporal se le llama *Sensación Sentida* o *Experiencia Sentida*, la cual muestra la manera como sentimos un problema, vivencia o alguna situación particular de la existencia. Muchas veces, la sensación se presenta en forma vaga, poco clara, difusa, pero al prestar atención a dónde y cómo se manifiesta en el cuerpo, puede surgir algo más claro y entenderse mejor.

Cuando se pretende hacer *Focusing* es necesario que la persona silencie, por un momento, todos sus diálogos internos, su pensamiento lógico e intelectual y se focalice en su cuerpo siguiendo la experiencia sentida; es no esperar nada en particular y estar atento a recibir las sensaciones, imágenes y sentimientos que lleguen.

Generalmente, una sensación-sentida no está completa en nuestro cuerpo, sino que tiene que formarse. Es necesario saber cómo dejarla configurar, atendiendo a nuestro interior. Es importante tener claro que la sensación-sentida no es una experiencia mental, sino física, que luego es simbolizada por medio de palabras, gestos, sonidos e imágenes. Es la reacción holística de todo nuestro organismo ante algo que está sucediendo en nuestra vida, tiene que ver con cómo experimento o siento en el cuerpo todo sobre un asunto. No es una emoción, pero normalmente la contiene.

La sensación-sentida está siempre relacionada con algo que está ocurriendo en mi vida, un conflicto, un problema, una decisión o una situación no resuelta.

Para Gendlin, la clave del *Focusing* es atender a lo vivenciado corporalmente. Cualquier cosa que la persona dice o hace debe comprobarse corporalmente, se debe prestar atención al efecto que tiene sobre lo que se experimenta de forma directa. Cualquier cosa que yo diga o a la que esté haciendo referencia, por ejemplo que estoy triste, aburrido, enojado, etc., debe comprobarse corporalmente.

El *Focusing* comienza prestando atención a nuestro cuerpo, especialmente en la zona que abarca el cuello, los hombros, la garganta, el pecho, el estómago y el abdomen. Es ahí donde se concentra, se ubica, se explora y se chequea la sensación-sentida. Cuando aparece algo lo recibimos, luego lo describimos y nombramos (poner en palabras), luego nos damos un tiempo para que aparezca algún significado, tal vez otra palabra o cualidad emocional, luego la constatamos con la sensación-sentida, para asegurarnos que es la adecuada y, si lo es, un cambio o movimiento se habrá dado.

Cuando enfocamos o ayudamos a otro a enfocar, es importante no apurarse y crear un clima interno de aceptación, sin presiones ni críticas y hacemos preguntas que son llevadas al cuerpo, para que este a través de la sensación-sentida nos cuente o nos responda algo más. En *Focusing*, los cambios aparecen poco a poco por medio de pequeños *darnos cuenta* y cada uno de ellos es vivenciado en el cuerpo, modificando su estado. El *Focusing* pretende hacer posible un *darse cuenta* en el que se fusiona el saber intelectual con el visceral. Se mueve desde adentro, procurando extraer lo más profundo y sabio de nuestro *Self*.

Gendlin partió de una filosofía de lo implícito; sabemos que también era compartida por Fritz Perls. Lo explícito es el reino de los símbolos, las palabras, las imágenes, las emociones, los pensamientos y las sensaciones corporales bien definidos. Lo implícito es aquello que sólo se puede percibir de forma vaga y que todavía no lleva palabras ni imágenes. En el centro de nuestra experiencia está lo implícito, la sensación-sentida, lo no formado, lo que sentimos una y otra vez durante el proceso de enfocar. Cuando hacemos *Focusing*, nos sumergimos en nuestra experiencia interna implícita (sensación-sentida), abandonando los símbolos, lo viejo, lo conocido y pronto aparecen nuevas y frescas palabras, imágenes y emociones resignificadas o reconfiguradas que hacen comprender y experimentar la vida de una manera diferente.

Entonces a la totalidad de las vivencias ya formadas, habladas y simbolizadas, le llamamos lo explícito y a la sensación-sentida, lo no formado en un principio, lo llamamos lo implícito. Con el proceso de enfocar se pretende que lo implícito se vuelva explícito.

Una sensación corporal puede contener implícitamente argumentos sobre la vida, ya que vivimos de forma sentida y corporal en el mundo. Muchos factores pueden superponerse en una sola sensación-sentida. Mi sensación-sentida es mi interacción corporal con las diferentes situaciones. El cuerpo humano lleva implícitamente consigo las situaciones y el lenguaje. Nuestros cuerpos se implican en cada momento de nuestra vida. Profundizar en una sensación-sentida nos acerca a lo que verdaderamente queremos decir y hacer.

Esta visión del *Focusing*, del cuerpo sentido desde adentro, nos aleja de la vieja concepción de maquinaria neurológica y nos conduce a una conceptualización nueva. Es nuestro lenguaje, nuestra forma habitual de expresarnos que nos invita a pensar en el cuerpo

y la mente como si fueran cosas separadas, como si los seres humanos fuéramos sólo una combinación de procesos mentales y fisiológicos. Esto trae consigo que se pierda la mayor parte de lo que somos, un solo cuerpo mental, fisiológico y energético autoconsciente de las situaciones que le acontecen. Es una especie de computador biológico que engendra enormes colecciones de datos, transmitidos al instante cada vez que algún suceso externo los llama. El pensamiento no es capaz de contener todos esos detalles de conocimiento.

El procedimiento terapéutico básico del *Focusing* constituye un método estructurado, operativo y secuenciado de funcionamiento en la experimentación de las vivencias del individuo, del reconocimiento de sus significaciones y los movimientos que operan en el propio cuerpo.

Es importante que antes de iniciar el proceso de enfocar dejemos a un lado los modos más comunes e inútiles de enfrentarnos a los problemas, a saber:

- a)- Quitar importancia al problema
- b)- Analizar
- c)- Despreciar la sensación
- d)- Sermonearse a sí mismo
- e)- Ahogarse en la sensación

Según Gendlin, estas formas de afrontar el problema no resultan porque no tocan y no cambian el lugar donde realmente existe la molestia. Existe en el cuerpo. Es física. Si se quiere cambiar, se tiene que usar un proceso de cambio que también sea físico. Ese proceso es la técnica del enfoque.

Gendlin desarrolló seis pasos para el proceso de *Focusing*. El terapeuta guía al cliente por esos pasos mediante una serie de indicaciones y preguntas que lleven la atención al cuerpo, especialmente en la zona central para facilitar el encuentro con la sensación-sentida. El terapeuta complementa su actuación con una técnica fundamental en psicoterapia: el reflejo. El es un facilitador que acompaña resonando con la experiencia del cliente, invitándolo a volver siempre al cuerpo con una actitud no crítica y respetuosa, confiando en la sabiduría orgánica para encontrar lo que necesita. Lo más importante es escuchar empáticamente y reflejar lo que el consultante expresa.

En el proceso de *Focusing*, igual que en la Terapia Gestalt el terapeuta debe abstenerse de analizar el discurso del cliente, de aconsejarlo, de sacar conjeturas acerca de la naturaleza del problema, interpretando y supuestamente ocupando el lugar del que “sabe”.

El proceso completo del *Focusing* demora de forma variable, puede ser de diez a treinta minutos o más y su aprendizaje entre tres y ocho horas, pero su destreza requiere tiempo hasta que se convierta en un modo natural de ser y estar en el mundo.

Los seis pasos del *Focusing* son:

1. **Despejar un espacio:**

- Tranquilo y relajado pon atención a tu cuerpo. Presta atención tanto a tu parte interna como externa.
- ¿Cómo estás?
- ¿Cómo va aconteciendo tu vida?
- ¿Hay algo importante de tu vida que te visite ahora?
- Deja que tu cuerpo responda.
- ¿Hay algo que te impida sentirte feliz?
- Da la bienvenida a cualquier cosa que venga y siéntela.
- No te quedes con nada de momento.

2. **Formar la sensación sentida:**

- Escoge un problema o situación para ser enfocados. No es necesario que entres en detalles.
- Invita a tu cuerpo a que se forme una sensación de ese problema o situación.
- ¿Qué sensación tiene en tu cuerpo cuando haces contacto con la totalidad de ese problema?
- Siente la sensación de la totalidad del asunto.

3. **Buscar un asidero:**

- ¿Cuál es la cualidad de la sensación sentida? (Ej., Apretado, pesado, cargado, pegajoso, etc.).
- Deja que una palabra, frase o imagen surja de la sensación sentida.
- ¿Qué palabra-cualidad se ajusta mejor?

4. **Resonar:**

- Permanece un tiempo cotejando y chequeando la sensación sentida con esa palabra, frase o imagen.
- Fíjate cómo se siente la sensación corporal con esa palabra que le ofreces.
- Si la sensación sentida cambia, síguela con tu atención.
- Coteja cuantas veces sea necesario hasta que la sensación sentida pueda reconocer que es de esa manera como se siente.

5. **Preguntar:**

- ¿De qué se trata todo esto?
- ¿Qué tiene que ver con tu vida?
- ¿Qué es lo que lo hace tan (asidero-cualidad emocional)?
- ¿Qué es lo peor o tan malo de esta sensación o sentimiento?
- ¿Qué necesitas?
- ¿Qué debería suceder?
- Deja que tu cuerpo responda, que la sensación se mueva. No trates de contestar con el intelecto.
- ¿Cómo sería si todo estuviera bien?
- ¿Qué obstáculo se interpone en el camino?

6. Recibir:

- De manera cordial y amigable recibe cualquier cosa nueva que se aparezca.
- Hazle compañía, aunque sólo sea un pequeño alivio.
- Aparta las voces críticas.
- No importa si has tenido un cambio o no. Has dado un paso hacia una mejor comprensión y aceptación de ti mismo.

Antes de terminar, quiero concluir con algo que nos enseña este enfoque:

Tu cuerpo sabe la dirección de la curación y de vida. Si te tomas el tiempo para escucharlo te proporcionará los pasos en la dirección debida.

Nuestro deber como personas es encontrarnos, descubrirnos, recordarnos e inventarnos. Nuestro deber como terapeutas es facilitar y acompañar a nuestros clientes en ese reencontrarse.

Tanto el *Focusing* como la Terapia Gestalt pretenden hacer posible este encuentro.

BIBLIOGRAFÍA

- Alemany, C. *Psicoterapia Experiencial y Focusing: La Aportación de Eugene T. Gendlin*. Bilbao: Desclée de Brouwer. 1997.
- Castanedo, C.. *Grupos de encuentro en terapia gestalt. De la "silla vacía" al círculo gestáltico*. Tercera edición. Barcelona: Herder. 2003.
- Castanedo, C. *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Cuarta Edición. Barcelona: Herder. 2002.
- Gendlin, E. *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Cuarta edición. Bilbao: Mensajero. 1997.
- Gendlin, E. *El Focusing en Psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós. 1999.
- Peñarrubia, F. *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial. 1998.
- Rechnitzer, S. *Evaluación de los efectos de un grupo de encuentro gestáltico en la autoactualización de estudiantes universitarios*. Tesis de Maestría. San José, Costa Rica: U.A.C.A. 2001

Siems, M. *Tu cuerpo sabe la respuesta*. Bilbao: Mensajero. 1991