

Arteterapia Orientada a Focusing



TÍTULO: *Arteterapia Orientada a Focusing*
AUTOR: *Laury Rappaport*©, 2024
COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima cuerpo 12*
FOTOGRAFÍA PORTADA: *Aportada por la autora*©,

1ª EDICIÓN: *abril 2024*
ISBN: *978-84-10173-22-4*
DEPÓSITO LEGAL: *B 8071-2024*

HAKABOOKS
08204 Sabadell - Barcelona
☎ +34 680 457 788
🏠 www.hakabooks.com
✉ editor@hakabooks.com
📘 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

Arteterapia Orientada a Focusing

*Cómo acceder a la sabiduría
e inteligencia creativa del cuerpo*

Laury Rappaport

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	13
PREFACIO	15
INTRODUCCIÓN	17
Parte I: Focusing y Arteterapia	23
Capítulo 1 Focusing: Historia y conceptos	25
Capítulo 2 El método de Focusing de Gendlin	37
Capítulo 3 Psicoterapia Orientada a Focusing	49
Capítulo 4 Arteterapia: Historia conceptos y práctica	63
Parte II: Focusing orientado en el Arteterapia	83
Capítulo 5 Enlazando Focusing y Arteterapia	85
Capítulo 6 Arteterapia orientada a Focusing: Lo básico	89
Parte III: Enfoques Clínicos	109
Capítulo 7 Despejando un Espacio con Arte	111
Capítulo 8 Psicoterapia con arte orientada a Focusing	125
Grupos: Temáticos	139
Capítulo 9 Disminución del estrés en el tratamiento psiquiátrico de adultos en un hospital de día	141
Capítulo 10 Sanación emocional y auto cuidado en una prisión estatal	151
Capítulo 11 Transformando al crítico interno	157
Capítulo 12 Entrelazando culturas con arteterapia orientada a Focusing	167

Aplicaciones especiales	175
Capítulo 13 Salud y bienestar: un grupo de apoyo contra el cáncer	177
Capítulo 14 Trabajando con el trauma	195
Capítulo 15 Espiritualidad y psicoterapia	207
Capítulo 16 Expandiéndose a las otras artes expresivas	221
Parte IV: Ejercicios Focusing orientado en el Arteterapia	225
Capítulo 17 Ejercicios Guiados	227
APÉNDICE A: Supervisión y auto-cuidado	243
APÉNDICE B: Recursos	245
AGRADECIMIENTOS	249
BIBLIOGRAFÍA	251
GLOSARIO	259

Imágenes

4.1 Crayones pastel óleo	71
4.2 Acuarelas	71
4.3 Expresión de sentimientos	72
4.4 Conversación a través de dibujos	73
4.5 Imaginación activa	75
6.1 Expresar el asidero o símbolo a través del arte	92
6.2 Aceptación y compasión	93
6.3 Sensación sentida, corazón magullado	95
6.4 Cambio sentido, manos fuertes sosteniéndolo	97
6.5 Obtener una sensación sentida de la obra de arte	98
7.1 Nicole. Despejar un espacio con arte	111
7.2 Mary. Despejando un Espacio con Arte	113
7.3 Steve. Despejando el sentimiento de fondo	115
7.4 Lugar donde todo está bien	116
8.1 Sarah. Sensación Sentida lágrimas contenidas	127
8.2 Sarah. Cambio corporal, lágrimas liberadas	128
8.3 Donna. Sensación sentida, mancha pesada, triste	131
8.4 Donna. No escuchada, abandonada, sola	131
8.5 Donna. Sensación sentida, enojo	133
8.6 Donna. Sensación sentida, quiero	134
8.8 Donna. Sensación sentida, claro y sólido	136
9.1 Lucas. Sensación sentida, estrés	144
9.2 Lucas. Sensación sentida, Lugar lleno de paz	144
9.3 Adam. Sensación sentida, tensión	145
9.4 Adam. Cambio corporal, soltar	146
9.5 Lisa. Sensación sentida, enojo	148
9.6 Lisa. Cambio sentido, paz	148
10.1 Dibujo del nombre	154
10.2 Fuente de nutrición espiritual	155

11.1 Sensación sentida, ataque del Crítico	162
11.2 Sensación sentida, nueva relación	162
11.3 Janet. El Show del Crítico.	164
12.1 Preparación con arte #1, sensación sentida	168
12.2 Preparación con arte #2, sensación sentida	168
12.3 Dibujo de Conversación de Ana y Takara	169
12.4 Sensación sentida de Takara	171
12.5 Cambio sentido de Takara	171
12.6 Puentes que unen culturas	172
13.1 Cindy. Despejando un espacio	183
13.2 Cindy. Fuente de fortaleza	184
13.3 Cindy. Lo que quiero llevarme conmigo	186
13.4 Conciencia del dolor	190
13.5 Sensación sentida en el centro del cuerpo	191
13.6 Cambio de sensación, imaginando el dolor sanado	192
14.1 Allisa. Protector	200
14.2 Alissa. Sensación sentida, triste	200
14.3 Alissa. Sensación sentida, ira	202
14.4 Alissa. Sensación sentida, transformando el enojo	203
14.5 Alissa. Sensación sentida, Vida	204
15.1 Sensación sentida de Patricia sobre como estoy en este momento	210
15.2 Patricia imaginando sensación sentida de estar segura	211
15.3 Patricia. Sensación sentida después de meditar	212
15.4 Patricia. Sensación sentida, espíritu	213
15.5 Sensación sentida, palabra, correo	217
15.6 Melinda. Sensación sentida después de meditar	218

Tablas

5.1 Interconexiones: Focusing y Arteterapia	86
6.1 Los pasos de Focusing de Gendlin y Arteterapia orientada a Focusing	102
9.1 Temas y habilidades grupales: 12 semanas	142

Apartados

1.1 Los beneficios del Focusing	28
1.2 Las propiedades de una sensación sentida	34
6.1 Beneficios de Arteterapia orientada a Focusing	100
7.1 Materiales de arte para Despejar un espacio con arte	117
11.1 Estrategias para domar al crítico	158

Ejercicios

1.1 Instrucciones guiadas para acceder a una sensación sentida	32
1.2 Focusing guiado para simbolizar una sensación sentida	34
2.1 Instrucciones básicas de Focusing (sin arte)	41
4.1 Exploración de líneas, formas y colores: el idioma de hacer arte	79
4.2 Arte y sentimientos	79
4.3 Dibujo de una conversación	80
4.4 Exploración con arcilla	80
6.1 Aceptación y compasión	92
6.2 Registro de Focusing: “¿Cómo estoy en este momento?”	94
6.3 Obtener una sensación sentida del arte	99
6.4 Instrucciones guiadas básicas para Arteterapia orientada a Focusing	104
7.1 Despejar un espacio con arte I: imágenes no directivas	118
7.2 Despejar un espacio con arte II: Imágenes directivas	120
7.3 Despejar un espacio con arte III: Imágenes concretas	122
9.1 Registro Focusing de estrés	143
9.2 Lugar de paz y “ser amigable”	143
9.3 Ejercicio para soltar la tensión	145

ARTE TERAPIA ORIENTADA AL FOCUSING

10.1 Dibujos de nombres	153
10.2 Focusing guiado: Poder superior o fuente de alimento espiritual	154
11.1 Relación entre el crítico y la parte criticada	160
13.1 Fuente de fortaleza	180
13.2 Lo que quiero llevarme conmigo	181
14.1 Protector	199
15.1 Enfoque en inspiración espiritual	214
15.2 Meditación de Mindfulness sentados	215
15.3 Meditación del guijarro	215
17.1 Collage “¿Quién soy yo?”	227
17.2 Collage de 10 cosas a las que me siento atraído	227
17.3 Adentro o afuera de mí	228
17.4 Cómo me veo a mí mismo ahora o cómo me gustaría verme	229
17.5 Cómo me veo o cómo me ven otros	229
17.6 Átomos sociales	230
17.7 Cómo me siento en este grupo ahora y cómo quisiera sentirme	231
17.8 Caja de herramientas con recursos	232
17.9 Cómo está mi salud ahora o cómo quisiera estar	232
17.10 Cómo invierto mi tiempo ahora o cómo quisiera invertir mi tiempo	233
17.11 Espacio seguro	234
17.12 Límites personales	235
17.13 Identificar problemas y la sensación sentida	235
17.14 Mandala: cómo me siento acerca del trauma	236
17.15 Línea de vida espiritual	237
17.16 Dónde estoy ahora y dónde quisiera estar espiritualmente	238
17.17 Meditación al caminar	239
17.18 La relación ahora o como quisiera que fuese	240
17.19 Lo que necesito de ti, o lo que puedo ofrecerte a ti	241

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento a todos los que contribuyeron a la traducción de este libro al español. Traducir es más que las palabras; se necesita tiempo para escuchar internamente la sensación sentida y el significado sentido de la expresión. También es necesario aprender cómo se usan las palabras y frases en diferentes países y culturas de habla hispana. Es necesario escucharse unos a otros junto con una sensación colectiva para llegar a las mejores palabras para usar en todas las culturas. Aprecio que la traducción de este libro se haya realizado de una manera orientada al Focusing.

Con inmenso reconocimiento, agradezco a:

Dra. Ana Alicia Cobar Catalán De Coma, Directora Departamento de Consejería Psicológica y Salud Mental, Posgrado en Intervenciones con Artes Expresivas de la Universidad del Valle de Guatemala. En el 2019 Ana Alicia me invitó a Guatemala para enseñar Artes Expresivas Orientadas al Focusing. Ella tuvo la visión y ofreció el apoyo para traducir al español del presente libro *Focusing-Oriented Art Therapy: Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence* para los estudiantes y el mundo de habla hispana en general.

Frances Ingouville, fue mi primera traductora para el curso de Artes Expresivas, Arte Orientado al Focusing de la Universidad del Valle de Guatemala (UVG). En conjunto, el contenido del material se transmitió con toda su claridad, sutileza y propiedades curativas. Regina Fanjul de Marsicovetere, estudiante de la primera promoción de Artes Expresivas de la UVG, tradujo la mayor parte del libro, organizó un equipo de traductores y supervisó el proceso hasta su finalización. Evelyn Ammon tradujo varios capítulos y luego se unió a Regina para revisar la traducción de los capítulos para verificar su coherencia, cohesión y finalización. También consultó con Catherine Torpey, Directora Ejecutiva del The International Focusing Institute (TIFI) y otros Focusers de habla hispana para la traducción de términos de Focusing. Gracias Catherine y los Focusers de habla hispana por sus contribuciones. Agradezco a las siguientes personas de la UVG que también tradujeron capítulos: Ana Cristina Chang De la Roca, Bernardo Molina Prera, Berta Poey de Canella, Karla de Sandoval, María Castillo de Salazar, Mayarí Hernández y Roxana Orellana de Pérez.

Carla Esteves revisó la traducción de Guatemala y nos ayudó a comprender otras palabras y frases a considerar para los hispanohablantes de todo el mundo. Agradezco a Carla por presentarme también a Miguel Ángel Rodríguez y a Montse Baró de la editorial HakaBooks de Barcelona, España. Desde el primer momento de nuestra reunión, quedó claro que todos compartíamos una sintonía y un compromiso de capturar

la sinceridad y el significado sentido del libro a través del idioma español. Para una publicación también se trata de cuidar todos los detalles, algo en lo que Miguel Ángel, Montse y HakaBooks son excepcionales.

¡Inmensa gratitud a todos ustedes!

¡Que esta versión en español riegue las semillas de la bondad, la compasión y la sabiduría creativa encarnada para el beneficio de todos!

PREFACIO

A mediados de los años 80, cuando el Arteterapia estaba creciendo aceleradamente en los Estados Unidos, se empleaban muchas teorías y términos, muchas veces sin una comprensión integral. Así es que invité a algunos colegas para contribuir capítulos acerca del abordaje concreto de arteterapia que cada uno de ellos había desarrollado, para el libro *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique* (Rubin 1987). En 2001, invité a 12 colegas más a contribuir con capítulos y comentarios para la segunda edición (Rubin 2001). Los arte terapeutas que han estudiado orientaciones en particular, describen en dicho libro cómo han aplicado esos pensamientos a su trabajo.

Lamento que yo no conocía el trabajo de la Dra. Rappaport en aquel entonces, pero estoy encantada de haber podido hacer referencia de ello en la revisión de una visión general del campo (Rubin 1998) llamado *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources* (Rubin 2009). Además de notar el abordaje de Arteterapia orientada a Focusing en el capítulo sobre Abordajes, la Dra. Rappaport brindó amablemente su permiso para utilizar parte de un vídeo grabación de su trabajo en el DVD que acompaña al libro.

Puede ayudar colocar este libro en un contexto histórico antes de decir qué tan útil considero que puede ser para arteterapeutas y otros psicólogos, especialmente para quienes ya emplean Focusing como un abordaje en su trabajo. Dado que soy psicóloga y psicoanalista de niños y adultos, así como arte terapeuta, veo muchas maneras en que la síntesis de arteterapia y Focusing de la Dra. Rappaport puede enriquecer las habilidades clínicas de distintas clases de profesionales.

Debido a que el arteterapia surgió en la década de 1940, cuando el pensamiento analítico dominaba la salud mental, las teorías más tempranas fueron psicodinámicas, ya sea que el énfasis fuera en hacer consciente lo inconsciente, fortalecer el ego, relaciones con los objetos o el desarrollo e individuación del ser. La capacidad del arte para poder expresar el material censurado e inconsciente de una manera segura está en la base de todos estos abordajes, ya sea desde una perspectiva de Freud o Jung.

El método de la Dra. Rappaport, aunque se aplica a todas las orientaciones teóricas, encaja mejor dentro de los abordajes humanísticos, incluyendo el fenomenológico, Gestalt, centrado en la persona, holístico, y puntos de vista espirituales (transpersonales). Estos abordajes se enfocan en la capacidad de las personas de hacerse cargo de sus vidas, y el arte tiene una capacidad única de ayudar a los seres humanos a lograr las metas tanto de auto realización como de auto trascendencia. El arte terapeuta en estos abordajes, en vez de ser el objeto de transferencia o la fuente de interpretaciones, es principalmente un acompañante, un guía o un testigo.

Los abordajes psicoeducativos del arteterapia incluyen conductual, cognitivo, cognitivo-conductual, así como orientaciones del desarrollo. Los abordajes sistémicos integran una comprensión de las dinámicas de la familia o el grupo con el arteterapia. También hay algunos capítulos “integrativos” en *Approaches to Art Therapy* (Rubin 1987, 2001), dos relacionados con la elección del terapeuta, y dos que emplean distintas formas de arte en la “terapia expresiva” y el “currículo terapéutico”. Un libro posterior (Malchiodi 2003) incluye la discusión de arteterapia enfocada en soluciones y arteterapia narrativa, ambas de interés creciente.

Al igual que los pioneros que sintetizaron una comprensión profunda de una orientación teórica con su propia comprensión de arteterapia, la Dra. Rappaport ha agregado un capítulo muy importante. Solo cuando alguien verdaderamente ha digerido una teoría y su metodología asociada, la puede realmente integrar con arteterapia de manera auténtica. La Dra. Rappaport, una experimentada y sofisticada practicante de Focusing, ha logrado exactamente esto. Ha creado algo nuevo a partir de sus dos pasiones, articulando de una manera clara y útil que yo creo que resonará con todos los trabajadores de salud mental.

Estoy de acuerdo con la Dra. Rappaport en el sentido de que el método de escucha silenciosa que está en la base del Focusing tiene una afinidad natural con arteterapia, ya que ambos involucran pedir al cliente detenerse, escuchar, sentir, observar, y luego expresar ideas, sentimientos e imágenes interiores. Su capítulo “puente” que vincula a ambos es sumamente reflexivo.

Debido a que el Focusing también invita a poner atención al cuerpo, pareciera ser igualmente compatible con la terapia de danza y movimiento y psicodrama, así como muchos abordajes psicoterapéuticos que se enfocan en la conciencia del cuerpo. Estos incluyen métodos tempranos, tales como los desarrollados por Wilhelm Reich (1961, 1980), Alexander Lowen (1994), Ilana Rubinfeld (2001) e Ida Rolf (1977); así como más recientes, tales como los desarrollados por Ron Kurtz (2007) y la Psicoterapia Sensoriomotriz de Pat Ogden (Ogden, Minton y Pain, 2006). (Ver también la Asociación estadounidense de psicoterapia corporal, www.usabp.org).

Los terapeutas que buscan otra manera de pensar sobre lo que hacen con sus clientes, encontrarán inspiración. Además de una explicación clara de la teoría y práctica del Focusing, la Dra. Rappaport ha hecho lo que el subtítulo de *Approaches to Art Therapy* (Rubin, 2001) requiere: traducir la teoría a técnicas. Los ejemplos del trabajo con diferentes personas y grupos promueven una comprensión más profunda e enriquecedora de lo que la autora propone. En un mundo en el cual todo parece ir hacia delante a toda prisa, este libro ofrece una pausa muy necesaria. Espero que los arte terapeutas y otros practicantes de salud mental acojan esta invitación sensible y útil para integrar el pensamiento y la metodología de Arteterapia orientada a Focusing en su trabajo.

Doctora Judith A. Rubin (Ph D).

INTRODUCCIÓN

Estoy emocionada de introducir este nuevo abordaje teórico y metodológico para el arteterapia, llamado Arteterapia orientado a Focusing. Este integra el método de Focusing de Eugene Gendlin con la práctica del arteterapia. Tanto el método original de enseñanza de Focusing de Gendlin (1981^a) y los principios de Terapia orientada a Focusing (1996) se intercalan con la teoría y la práctica del arteterapia.

El Focusing ofrece una manera suave y al mismo tiempo poderosa para acceder a la sabiduría del cuerpo, mientras que el arteterapia aprovecha y activa la inteligencia creativa. Aunque el Focusing y el arteterapia son prácticas completas en sí para el auto conocimiento, crecimiento y cambio terapéutico, surge una alquimia enriquecida y transformadora cuando se emplean ambas disciplinas juntas. El arteterapia orientado a Focusing beneficia a los arte terapeutas, a los terapeutas de artes expresivas, a los terapeutas orientados a Focusing, a quienes practican el Focusing y otras personas interesadas en aplicar el Focusing y el arteterapia a su disciplina.

El Focusing incorpora la escucha interna, una manera de ser empática consigo mismo, y proporciona acceso a la sabiduría innata del cuerpo (Gendlin 1981 a, 1996). El primer libro de Gendlin, *Focusing* (1981 a) surgió de la investigación que él hizo en la Universidad de Chicago con Carl Rogers sobre qué es lo que conduce a una psicoterapia eficaz. Después de analizar cientos de transcripciones de sesiones de terapia, Gendlin descubrió que los clientes que accedían de forma natural a su propia experiencia interna, más allá de la mente cognitiva, fueron quienes demostraron un cambio significativo. Gendlin desarrolló un método de seis pasos, llamado Focusing, para enseñar cómo acceder a esta experiencia interna, a lo cual él le llamó *sensación sentida*. *Focusing-Oriented Psychotherapy* (1996) es una adaptación de Gendlin de la aplicación más amplia del Focusing a una perspectiva psicoterapéutica.

Tanto el método de seis pasos de Gendlin como la perspectiva de la Psicoterapia orientada a Focusing contribuyen a la base fundamental teórica y metodológica de la creación del Arteterapia orientado a Focusing. Aunque el Arteterapia orientado a Focusing se clasifica dentro del abordaje centrado en la persona, es aplicable a todas las orientaciones, incluyendo psicodinámica, cognitiva, conductual, etc. (Gendlin 1996: Purton 2004).

¿Por qué combinar Focusing con arteterapia?

Gendlin ha mantenido consistentemente la perspectiva de que Focusing tiene que combinarse con otras cosas, indicando: “El Focusing es una entrada a una modalidad

crucial de percibir. Cualquier otro método funciona más eficazmente cuando se agrega el Focusing" (1991, p.65). El Focusing y el arteterapia se han investigado y explorado principalmente como disciplinas independientes, con poca fertilización cruzada entre ambas. Aunque hay algunos terapeutas de Focusing que integran el arte en su trabajo (Ikemi *et al.* 2007; Leijssen 1991; Marder 1997; Murayama y Yuba 1988; Neagu 1988; Tsuchie 2003), así como algunos arte terapeutas que aplican Focusing en su trabajo e investigación (Knill 2004; Knill, Levine y Levine 2005; Merkur 1997; Rappaport 1998, 1993, 1998, 2006) la profundidad de combinar estas dos disciplinas ha sido relativamente inexplorada.

Como practicante que ha estado combinando Focusing y arteterapia durante los últimos 30 años, puedo atestiguar sobre los profundos niveles de cambio terapéutico y crecimiento personal que pueden ocurrir a través de su integración sinérgica. He acuñado la frase *Arteterapia Orientada a Focusing* para describir el abordaje concreto de integrar Focusing y arteterapia que he desarrollado durante estos años.

Aunque el arteterapia ofrece al Focusing un proceso profundo de trabajo con imágenes, visualización y el proceso creativo, el Focusing ofrece una dimensión adicional de conectar el mundo de las imágenes con la consciencia plena *mindfulness* y la experiencia corporal sentida. El arteterapia le brinda al Focusing una variedad de métodos, herramientas y materiales, así como la comprensión profunda del poder sanador de las imágenes para aportar una expresión visual a lo que Gendlin llamó la *sensación sentida*. El arteterapia ofrece una modalidad no verbal para captar los aspectos de la sensación sentida que van más allá de las palabras o lo pre-verbal. El Focusing también aporta al arteterapia algo más que un método: un abordaje terapéutico que se dirige a la relación terapéutica, "la persona allí dentro" (Gendlin 1996, p.287), lo significativo de la escucha, la dimensión experiencial y cómo ocurre el cambio.

Cómo se organiza este libro

Este libro tiene el desafío único de que fue escrito para varias audiencias: arte terapeutas y terapeutas de artes expresivas a quienes les gustaría aprender este nuevo abordaje e incorporar el Focusing a su trabajo; practicantes de Focusing (*Focusers*) y Terapeutas orientados a Focusing que quisieran aprender cómo incorporar el arteterapia a su trabajo; y psicólogos, psiquiatras, *counsellors*, profesionales de salud mental y de artes de sanación que se interesan tanto en el arteterapia como en el Focusing.

Para comprender completamente la práctica de Arteterapia orientada a Focusing, primero es necesario comprender la principal teoría y metodología de cada disciplina. Para lograrlo y abordar las necesidades de los distintos tipos de lectores, la Parte I proporciona una visión global de los componentes principales de teoría y práctica de las dos distintas disciplinas: Focusing y arteterapia. El Capítulo 1 incluye una visión general de la historia y el método de Focusing, junto con sus principales conceptos: la Actitud de Focusing, la sensación sentida, el asidero o símbolo, el cambio sentido, y la dirección hacia la vida. El Capítulo 2 describe el método de Focusing de seis pasos de Gendlin, seguido de los principios de Psicoterapia orientada a Focusing en el Capítulo 3. El Capítulo 4 procede a mostrar una visión general de la teoría y práctica

del arteterapia. Solo se incluye un capítulo sobre el arteterapia, mientras que hay tres sobre Focusing, debido a que ya existen mucho libros que abordan este tema, mientras que este es el primer libro que describe el uso de Focusing en arteterapia (y por ello, requiere una mayor descripción). Mi intención con el capítulo de arteterapia es proporcionar un breve resumen de la historia, entrenamiento, teoría y práctica de este campo para las personas que no lo conocen, así como un punto de referencia breve sobre la teoría y la práctica para los arte terapeutas experimentados. Los ejercicios y las viñetas se incluyen en la Parte I para demostrar e ilustrar tanto el Focusing como el arteterapia. Dependiendo de cuál grupo de lectores es al que usted pertenece, siéntase libre de saltarse las partes con las cuales está más familiarizado, para llegar a cómo se integran el Focusing y el arteterapia en las Partes II y III. Mi esperanza es que encontrará información o ejercicios nuevos aún si usted es un *Focuser* o arte terapeuta experimentado. (Para quienes buscan más que un vistazo general ya sea del arteterapia o de Focusing, por favor consulten los recursos al final para cada uno de ellos en los Apéndices y las referencias).

La Parte II describe la teoría y metodología básica de Arteterapia orientada a Focusing, incluyendo los pasos preliminares para crear un ambiente seguro, lo significativo de la reflexión, los pasos básicos para simbolizar una sensación sentida a través del arte, ver el cambio sentido, y un resumen de cómo el método de Focusing de Gendlin se adaptó para crear tres abordajes básicos de Arteterapia orientada a Focusing. La Parte III es la aplicación clínica de Arteterapia orientada a Focusing y se divide en los tres abordajes básicos: Despejar un espacio con arte, el cual ayuda a los clientes a identificar y apartar los problemas y experimentar un lugar dentro de ellos mismos que es inherente-mente íntegro; Psicoterapia con Arte orientada a Focusing, un abordaje más profundo aplicado principalmente dentro de terapia individual y de pareja; y Temas dirigidos, que por lo general se usa más con grupos. La Parte III también incluye una aplicación a problemas específicos de salud y bienestar, trauma y espiritualidad. Los ejemplos clínicos se basan en casos reales, con los nombres y otra información alterada para proteger la confidencialidad de los clientes. En algunas viñetas, los ejemplos de casos son una fusión de clientes con problemas similares, para que la historia en particular del sufrimiento de un cliente no tenga que continuar en su forma original, sin sanar. Un capítulo breve sobre "Expansión a otras artes expresivas" introduce un marco de referencia teórico y práctico inicial para integrar el Focusing con otras terapias con artes expresivas. Los ejercicios guiados se incluyen a lo largo de cada sección y se expanden en la Parte IV. (Para emplear lenguaje neutral de género, elegí usar el plural "ellos" a lo largo del libro).

Raíces personales del Arteterapia orientada a Focusing

Descubrí inicialmente la combinación de Focusing y arteterapia de manera informal, cuando era una adolescente. Durante esa etapa de angustia y confusión, y de buscar el significado de la vida, llegaba a casa de la escuela, me encerraba en mi habitación, sacaba un block de papel y lápices de carboncillo. Me sentaba en la cama o en el suelo, cerraba mis ojos, esperaba... y luego veía una imagen que provenía de alguna parte dentro de mí misma. Era algo más que una imagen visual. La imagen resonaba

con una sensación de verdad en mi cuerpo. Yo procedía a dibujar la imagen. Seguía dibujando hasta que la imagen se sentía completa en el papel. Había una sensación de ajuste (de que la imagen era la idónea). También había un cambio en mi respiración. Por lo general también había una sensación de soltura.

Las imágenes que emergían eran de gente hambrienta, muriendo de hambre; muchas eran de países subdesarrollados. De alguna manera, cuando las imágenes se mostraban en el papel, me encontraba sintiéndome mejor. Expresaban un sentido profundo de mi propia hambre, inanición, aislamiento y soledad. Parecía emerger una profunda paradoja. A medida que las imágenes de gente sufrida tomaban forma y expresión en el papel, yo me sentía como si estuviera lanzando una cuerda de salvamento muy dentro de mí, para encontrar mi verdadero ser. Al encontrar a este ser auténtico, comencé a actualizar a mi verdadero ser en el mundo real.

Guiada por este proceso de escucha interna, seguí una vocación y pasión de unir el trabajar con personas y arte. Durante los inicios de la década de 1970, había muy pocos programas de arteterapia. Uno podía estudiar ya sea bellas artes o psicología, pero la educación tradicional de esa época no promovía los estudios interdisciplinarios. Después de cambiarme de universidad por tercera vez, donde estaba a punto de estudiar terapia ocupacional, porque parecía ser lo más cercano a arteterapia, escuché una voz fuera de la oficina de mi consejero. Pregunté, “¿Dijo usted arteterapia?” La persona respondió “Sí”. “¿Tienen esto aquí?” pregunté. “No... quiero decir que sí, más o menos... usted puede crear su propia especialización”. Finalmente, logré llegar a mi destino para estudiar arteterapia.

Así como muchos terapeutas se convierten en clientes en su travesía para convertirse en profesionales, yo casualmente descubrí que la escucha interna silenciosa que yo estaba practicando cuando era adolescente realmente tenía un nombre: Focusing. Durante mi entrenamiento de posgrado, yo fui paciente de un terapeuta que integraba Focusing en su práctica profesional. Cada cierto tiempo, después de que yo compartía algo, ella decía algo como “... y puedes verificar dentro de ti misma y ver cómo se siente eso?” Lo que quería decir es: “¿Puedes desacelerarte, cerrar tus ojos (si te sientes cómoda haciéndolo) y sentir desde dentro de tu cuerpo cómo se siente la sensación completa”. Yo hice justo eso. Cerré mis ojos. Hubo unos cuantos momentos de silencio. El silencio estaba lleno de una presencia, no un vacío. La presencia se sentía de apoyo, paciente y compasiva. Yo sentía la presencia silenciosa de la terapeuta acompañándome internamente mientras yo percibía cómo se sentía la sensación completa desde dentro. Después de un tiempo, una imagen, palabra o frase surgía. A veces surgía una sensación kinestésica.

Este proceso me parecía familiar. Esto era lo que yo hacía en mi habitación cuando era adolescente. Yo escuchaba a la sensación completa dentro de mí. La diferencia entre lo que la terapeuta hacía y lo que yo hacía es que yo agregaba el dibujar. El dibujo y el arte se convirtieron en el vehículo para que mi sensación sentida pudiera expresarse, y un medio para que se diera una profunda transformación interna y externa. Mientras que la terapeuta podía acompañarme y ser testigo de mi travesía interna, el arte me permitía hacerlo conmigo misma.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de mi profesión como una terapeuta con artes expresivas, integré el Focusing a cada aspecto de mi trabajo clínico. Después de 30 años de su desarrollo, me siento orgullosa de lanzar la integración de Focusing y las artes expresivas como un nuevo abordaje teórico unificado: Arteterapia expresiva Orientada al Focusing. Pienso que este libro, *Arteterapia Orientada a Focusing*, será solo el primero de una serie de libros sobre este tema.

Mi esperanza y visión para este libro es que usted lo encuentre informativo y práctico. Aunque los ejercicios guiados están diseñados para poder aplicarse al trabajo clínico, funcionan bien para el aprendizaje experiencial mientras usted examina cuidadosamente la teoría y la metodología. Estoy esperanzada de poder ver los desarrollos, investigación, artículos, libros y el compartir que vendrá al sembrar esta nueva semilla en el mundo.

Parte I

Focusing y Arteterapia

CAPÍTULO 1

FOCUSING: HISTORIA Y CONCEPTOS

Focusing es el proceso de escuchar a tu cuerpo de una manera gentil y acogedora, escuchando los mensajes que tu ser interior está enviando. Es un proceso de honrar la sabiduría que tienes internamente, volviéndote consciente del sutil nivel de conocimiento que te habla a través del cuerpo. (Cornell 1996, p3.)

¿Qué es Focusing?

Focusing es una práctica que combina la mente y el cuerpo, en la cual se busca brindar una actitud acogedora y amigable a la propia *sensación sentida* de un individuo sobre un problema, situación o experiencia. Reconocer la “sensación sentida” permite abrir el camino a la sabiduría del cuerpo, lo cual conduce a las siguientes etapas de crecimiento y curación. En lugar de saltar a conclusiones o recaer en las maneras habituales de pensar acerca de algo, el Focusing ofrece una mirada innovadora a la forma en que todo tu ser puede experimentar algo: mente, cuerpo y espíritu, en el momento presente. Aunque el intelecto o la mente tienden a creer que tienen todas las respuestas, el Focusing accede a un conocimiento integrado y encarnado a través de lo que Gendlin (1981 a, 1996) describió como la “sensación sentida”. Dar el tiempo para reconocer la sensación-sentida aporta algo nuevo o desconocido, que permite desplegarse en una dirección hacia la vida, lo cual da como resultado una sensación de *cambio sentido*.

Historia

El Focusing fue desarrollado por Eugene Gendlin (1981 a, 1996) en la Universidad de Chicago en la década de 1960, y surgió de la investigación que él realizó con Carl Rogers sobre las características que llevaban al éxito en la psicoterapia. Gendlin se graduó en filosofía, con un interés particular en explorar la diferencia entre nuestra *experiencia* de vida y las palabras o símbolos utilizados para describirla. Durante este período de tiempo, Carl Rogers estuvo en la Universidad de Chicago, y fue pionero en la Terapia Centrada en el Cliente, la cual incluía una forma de reflejar al cliente la

comunicación verbal y no verbal que coincidía con la experiencia interna del mismo. Rogers nombró a este tipo de comunicación escucha “activa” o “reflexiva”. Gendlin observó la conexión entre el método clínico no directivo de Rogers, el cual buscaba reflejar la experiencia interna del cliente, con su propio interés en brindar un asidero o símbolo a la “experiencia”.

Gendlin recibió entrenamiento en el enfoque no directivo de psicoterapia de Rogers y posteriormente colaboró en los estudios diseñados para explorar la siguientes preguntas:

¿Por qué la psicoterapia no tiene éxito con más frecuencia? ¿Por qué tiende a fallar en hacer una diferencia en la vida de las personas? En los casos menos frecuentes en que sí tiene éxito, ¿qué es lo que sí hacen esos pacientes y terapeutas? ¿Qué es lo que la mayoría de pacientes dejan de hacer? (Gendlin 1981a, p.3)

La investigación consistió en analizar cientos de transcripciones de sesiones psicoterapéuticas; Gendlin y Rogers fueron los primeros investigadores en grabar y transcribir sesiones reales de terapia. Los resultados de la investigación demostraron que el éxito de la terapia no estaba correlacionado con la orientación teórica del terapeuta, el contenido del discurso del cliente, o la técnica del terapeuta. En lugar de eso, descubrieron que el factor crucial era *cómo* hablaba la persona. Los clientes que eran capaces de escuchar cómo se encontraban en el “interior”, en un lugar más allá de la mente cognitiva, fueron los que demostraron lograr un progreso en la terapia. Un ejemplo de una transcripción típica de este “reconocimiento interior” es algo como: “Hoy me sentí un poco extraño... Bueno, no es que me sintiera extraño, mmm... no.... aislado... solitario.... Sí, eso es.... aislado y solitario.”

Los pacientes con éxito en terapia sabían cómo escuchar su sensación completa, corporal y mental, sobre la experiencia. Sabían cómo escuchar cuando la palabra o palabras coincidían, o no coincidían, con la experiencia interna. Gendlin consideraba que si había algunas personas que lograban hacer de forma natural lo que convertía a la terapia en exitosa, entonces ¿por qué no enseñarle a otros a hacer esto mismo? Gendlin (1981 a) desarrolló el Focusing como un método de seis pasos (descritos en el capítulo 2) para enseñar a las personas cómo escuchar su experiencia interna, encontrar un asidero o símbolo (una palabra, frase, imagen, gesto o sonido) para describirlo, y luego poder comparar el símbolo con la vivencia para encontrar una sensación de coherencia entre ambos. Focusing ayuda a las personas a aprender a escucharse a ellas mismas y a los demás con mayor auto-aceptación, poder “sentarse con” (es decir, acompañar a) sus experiencias, escuchar profundamente de qué se trata la experiencia sentida, y recibir lo que el significado sentido puede ofrecer.

Como parte de la investigación en Focusing, Gendling y Zimring (1955) desarrollaron una escala de siete etapas sobre el proceso, posteriormente denominada como la escala Experiencial (Klein *et al.* 1969) para medir hasta qué punto los clientes se refieren a su experiencia interna. Las medidas cuantitativas resultantes de la escala Experiencial llevaron a los investigadores a poder predecir, a partir de la segunda sesión, qué clientes serían exitosos en la terapia. Aquellos con niveles “experienciales” más altos, quienes se referían a su experiencia interna, estaban correlacionados con

mayor éxito en la terapia. Los estudios de investigación también han demostrado que los clientes con bajos niveles “experienciales”, que aprenden Focusing, pueden llegar a alcanzar altos niveles “experienciales”, por lo que incrementan su capacidad para obtener el éxito en la terapia y el cambio (Hendricks, 2001).

Gendlin también enseñó Focusing como un método que podía ser utilizado fuera del contexto clínico, para el auto-cuidado y la auto-ayuda. A principios de la década de 1970 Gendlin desarrolló un grupo que llamó “Cambios”: un grupo abierto para personas que desean intercambiar Focusing y tomar turnos para practicar la escucha activa, y también para introducir a los recién llegados al Focusing.

Este método de Focusing de seis pasos (Gendlin 1981a) evolucionó a lo que conocemos como la Psicoterapia orientada al Focusing (Gendlin, 1996), descrita en el capítulo 3. La Psicoterapia orientada al Focusing incluye el método de Gendlin de Focusing como un proceso completo en sí mismo, así como también intercala pasos de Focusing (descritos en el capítulo 2) en un proceso psicoterapéutico. Adicionalmente, la psicoterapia orientada al Focusing incorpora aspectos del proceso psicoterapéutico que van más allá del método de Focusing, como la relación terapéutica, consciencia sobre la “persona que está allí dentro” (discutido en el capítulo 3) y los valores del Enfoque centrado en el cliente como la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia. Aunque el método de Focusing y la psicoterapia orientada al Focusing provienen de un modelo de trabajo centrado en el cliente, son compatibles con otras escuelas de psicoterapia, incluyendo la psicodinámica, cognitiva, conductual, sistémica, terapia breve, y más.

Focusing al día de hoy

El Focusing se enseña y se practica en casi todos los continentes con entrenadores certificados, terapeutas certificados en Focusing y coordinadores de certificaciones. Además de la psicoterapia y la auto-ayuda, el Focusing se ha integrado en otros campos, como la medicina, educación, trabajo corporal, creatividad, escritura, negocios, coaching, filosofía y espiritualidad. El Focusing también se enseña como una herramienta para la paz y resolución de conflictos en varios países a través del mundo, como en Kosovo, Afganistán, El Salvador, Israel y Palestina. Para apoyar el Focusing en la vida diaria, muchas personas participan en asociaciones y grupos de “Cambios” en todo el mundo, donde se alternan turnos para practicar la escucha activa y el Focusing.

El Focusing ha demostrado tener numerosos beneficios, resumidos en la Apartado 1.1.

Apartado 1.1 Beneficios del Focusing

- Facilita la conexión entre el cuerpo, mente y espíritu.
- Abre el camino a la sabiduría innata del cuerpo.
- Cultiva aceptación, bondad amorosa y compasión hacia sí mismo y otros.
- Accede a la creatividad.
- Alinea a la persona con su ser auténtico.
- Disminuye el estrés.
- Mejora la toma de decisiones.
- Sirve como una entrada a la dimensión espiritual de la vida.

Focusing: Los conceptos principales

- *La actitud de Focusing*
- *La sensación sentida*
- *Asidero (símbolo)*
- *Cambio sentido*
- *Dirección hacia la vida*

Actitud Focusing

Apreciar la sensación sentida es más importante que entenderla. El entendimiento vendrá en su propio tiempo. (Cornell 1996, p.32)

La actitud de Focusing es una postura de comunicar al ser interior que todas las sensaciones, pensamientos, emociones y "sensaciones sentidas" que están presentes en la mente y el cuerpo son bienvenidas. Puede haber un río de tristeza, una montaña de lágrimas, una tormenta de rabia, un lago quieto de paz o una fuente de alegría. La actitud de Focusing crea un atmósfera interna acogedora que permite que el proceso de Focusing se desenvuelva. Como dijo Gendlin:

Justo como lo hace el terapeuta desde el exterior, es importante que el cliente tenga una actitud benevolente hacia su sensación sentida... Tal vez no nos guste lo que escuchamos de la sensación sentida, pero queremos ser amigables con el mensajero. Entonces, en lugar de criticarlo o atacarlo, el cliente debe aprender a ser amigable y recibirlo con alegría. (Gendlin 1996, p.55)

Componentes clave de la actitud de Focusing:

- *Dar la bienvenida*
- *Mostrarse amigable*
- *Acompañar o hacerle compañía*
- *Curiosidad amigable.*

Dar la bienvenida es una forma de hacer saber a los sentimientos, pensamientos y sensaciones sentidas que están bien así como son, e invitarlos a que se manifiesten. Ya sea que la experiencia interna sea poderosa, explosiva, intensa, gentil, silenciosa, aburrida o difícil de escuchar, es bienvenida. La actitud de bienvenida puede ser introducida con una breve instrucción guiada, como: *“Toma unas cuantas respiraciones profundas hacia dentro de tu cuerpo. Mientras respiras, emplea una actitud acogedora hacia lo que sea que esté ocurriendo dentro de tu cuerpo en este momento”*. Los clientes pueden mantener sus ojos abiertos o cerrados, dependiendo de sus necesidades clínicas.

Ann Weiser Cornell (1996) incluyó un proceso de “decir hola” a cualquiera que sea la experiencia sentida en el interior. Al igual como sucede en el contexto social y empresarial, tendemos a decir «hola» como parte de dar la bienvenida y el establecer un contacto. La forma de Cornell de decir “hola” es un paso inicial al darle internamente la bienvenida a la sensación sentida y tomar un contacto inicial con ella.

Mostrarse amigable: A Gendling se le ocurrió la frase “mostrarse amigable con”. Mientras que a veces puede ser difícil aceptar totalmente las emociones, pensamientos y sensaciones sentidas difíciles, puede ser más fácil mostrarse amigable con ellas. Si una sensación sentida es abrumadora o atemorizadora, el terapeuta podrá preguntar gentilmente *“¿Puedes ser amigable con eso?”* El ser amigable ayuda al cliente a crear un espacio interior seguro para escuchar la sensación sentida interior que le está afectando.

El acompañar o hacerle compañía ayuda al cliente a tener una relación con la sensación sentida interna, en la cual hay un ser completo e integrado que puede tanto ser testigo, como estar conectado con la sensación sentida interna. Por ejemplo, una cliente, Chrissy, tiene una sensación de furia abrumadora en el abdomen. El terapeuta le pregunta, *“¿Podrías llevar tu atención al interior de tu cuerpo, donde estás experimentando la furia?”* Chrissy asiente. El terapeuta continúa *“Imagina estar sentada al lado de tu furia y hacerle compañía, de la misma manera que lo harías con un niño joven y tímido.”* Mientras Chrissy “acompaña” a su experiencia sentida, ella puede

estar en contacto con su sensación sentida de furia al mismo tiempo que experimenta su ser integrado que está sentado junto a la furia. Chrissy está accediendo a la parte del ser que puede presenciar y escuchar a la furia. Ella también puede tener una experiencia sentida de la furia sin creer que ella es la furia. En este sentido “acompañarla” permite a la cliente estar en contacto con su sensación sentida auténtica sin sentirse identificada o perdida en ésta.

Curiosidad amigable: acercarse a la sensación sentida interior con una curiosidad amigable ayuda a crear una atmósfera de aceptación cuando uno se acerca a la sensación sentida interna, incluso cuando ésta es dolorosa o difícil. El terapeuta puede evocar una actitud de curiosidad amigable utilizando una variedad de abordajes, como por ejemplo “Furia... ¿puedes decirte a ti misma, ‘¡Oh! eso es interesante?’”

La actitud de Focusing ayuda al *Focuser* (persona que practica el Focusing) a encontrar una manera segura de establecer contacto con la sensación sentida interna. Mientras la actitud de Focusing se practica y experimenta, el *Focuser* aprende que hay un ser interno hacia el que puede ser amigable, o que acepta la experiencia interior. La actitud de Focusing comienza a ayudar al *Focuser* a reconocer que hay un aspecto de su ser que está aparte de la experiencia sentida y es más grande que esta.

La sensación sentida

La sensación sentida es un fenómeno fabuloso. Contiene todo tu conocimiento interno sobre una situación y aquello que aún no conoces de ti mismo. Tu sensación sentida puede guiarte a tu próximo paso de crecimiento. Incluso puede percibir una respuesta que aún no ha sido experimentada. La sensación sentida es algo anterior a la separación de la mente, cuerpo y espíritu. (Hinterkopf 1998, p. 19)

La sensación sentida es una conciencia corporal directa y una experiencia de un estado interior. Es más que el simple conocimiento de que hay tristeza, enojo o felicidad interior. Es como si pudieras extraer un sentimiento y todo lo que lo rodea: de dónde proviene el sentimiento, lo que está adentro de ello, los filamentos de sus complicaciones y sutilezas y sus raíces históricas. Gendling afirma que:

Una sensación sentida no es una experiencia mental, sino física.... Física. La conciencia corporal de una situación, persona o evento. Un aura interna que engloba todo lo que sientes y sabes sobre un tema en un momento dado; engloba y comunica todo tu ser al mismo tiempo en lugar de detalle por detalle. Piénsalo como un sabor, si deseas, o como un acorde musical que te hace sentir un impacto potente, una gran emoción poco clara... La sensación sentida no se presenta en la forma de pensamientos o palabras u otras unidades separadas, sino como una sola (aunque frecuentemente confusa y muy compleja) sensación corporal. (Gendlin 1981^a, p.32)

La sensación sentida puede ser sobre cualquier cosa: sentimientos y experiencias difíciles o experiencias positivas y motivadoras. Por ejemplo, puedes tener una sensación sentida en relación a una experiencia de pérdida de un ser querido, obtener un

nuevo empleo, tener un hijo, ver una pintura o escuchar una canción. Como un organismo vivo que respira, tenemos un río de experiencias internas que están ocurriendo todo el tiempo. El Focusing permite hacer una pausa, para enfocarnos en este río de experiencias, y capturar la sensación sentida de una experiencia en particular.

EJEMPLOS DE SENSACIÓN SENTIDA

Algo retador

El cliente, Sam, está hablando de las presiones de su trabajo, el ser padre, y lidiar con sus padres de edad avanzada. Le pregunto, “¿Quisieras sentir cómo se siente todo esto dentro de tu cuerpo?” Sam hace una pausa, se queda en silencio, y escucha su interior. Él dice “Siento mi torso oprimido... hay una presión desde el exterior... oprimiéndome.” La sensación sentida es una experiencia corporal del torso de Sam siendo oprimido por una presión externa.

Algo motivador

Después de un doloroso divorcio diez años atrás, Talia, una cliente en sus cuarenta años de edad, está emocionada por irse a vivir con un hombre con quien ha estado desarrollando una relación en este último año. Le pregunto gentilmente, “¿Podrías tomarte un momento para reconocer cómo todo esto se siente dentro de tu cuerpo?” Talia comparte: “Tengo una sensación de saltar desde mi corazón, como una danza que envía calidez a mis ojos.” La sensación sentida de Talia es una sensación corporal de saltar desde el corazón y enviar calidez a sus ojos.

CÓMO ACCEDER A LA SENSACIÓN SENTIDA

Atención dirigida al interior del cuerpo

Ya que la sensación sentida se vive en el cuerpo, se debe dirigir la atención a ese espacio interior. Esto puede ocurrir con la guía del terapeuta para dirigir al cliente a hacerse consciente de la sensación interna del cuerpo. Algunos clientes tienen dificultad para acceder a la sensación interna de su cuerpo, por lo que es útil iniciar con ejercicios de conciencia corporal (Ver consejos y solución de problemas al final del capítulo 2)

Consciencia

Cuando la atención ya se ha dirigido al interior del cuerpo, se guía a la consciencia plena para reconocer las sensaciones, contenido y complejidades de la sensación sentida.

Creando un espacio acogedor

Para que se forme y se dé a conocer una sensación sentida, esta necesita sentirse bienvenida. Inicie con una actitud de Focusing (aceptadora, acogedora, sin juicios) invite

a la sensación sentida a formarse, y hágale saber que será aceptada sin importar lo que venga.

Tiempo

La sensación sentida necesita tiempo para formarse. A veces puede ser tan breve como una pausa: el tiempo suficiente para seguir tu consciencia a través del interior de tu cuerpo. La cantidad de tiempo varía según la experiencia que tienes con el Focusing, el problema que estás explorando, al igual que factores físicos, emocionales y espirituales que influyen en tu estado actual. No es una competencia para encontrar la sensación sentida rápidamente. Lo importante es darte a ti mismo y al cliente el tiempo suficiente para permitir que la sensación sentida se forme.

Ser amigable

Mientras te vuelves consciente de la sensación sentida, el ser amigable hacia ella profundiza la seguridad de la sensación sentida para que pueda revelarse y darse a conocer.

Hacerle Compañía

Sentarse al lado de la sensación sentida y hacerle compañía facilita la conversación interna con la sensación sentida y le brinda el espacio o distancia necesaria para escuchar lo que tiene que decir.

Ejercicio 1.1 Instrucciones guiadas para acceder a la sensación sentida

Toma unas cuantas respiraciones profundas al interior de tu cuerpo. Déjate sentir el apoyo de la silla en la cual estás sentado, el piso y la tierra debajo de tus pies, y estar sentado en este espacio. Sigue tu respiración hacia dentro de tu cuerpo e imagina que hay una linterna que ilumina todo en el interior (Atención dirigida al interior del cuerpo). Déjate reconocer cómo se siente todo por dentro: ¿está tenso, asustadizo, apretado, relajado.... O ¿algo diferente? (Consciencia). Mira si puedes ser amigable con lo que sea que encuentres (Crear un espacio acogedor). Tómate tu tiempo... para solo notar... y ver qué hay (Tiempo). Imagina estar sentado junto a lo que hayas encontrado... siendo amigable con ello y acompañándolo.

El Asidero: un símbolo para la sensación sentida

Cuando el cliente acompaña a su sensación sentida, empleando la actitud Focusing hacia ella, el terapeuta lo invita a buscar una *palabra, frase, imagen, gesto o sonido*

que coincida, simbolice o describa la sensación sentida. Gendlin llama a esta simbolización de la sensación sentida un "asidero" y lo describe de esta manera: "Es como el mango de una maleta, que acarrea todo el peso de la maleta; todo el peso de la sensación sentida es acarreada por esa palabra o frase" (Gendlin 1996, p.48). Es importante que el símbolo nazca de la sensación corporal sentida en lugar de imponerle una etiqueta mental a la sensación sentida.

CUANDO EL ASIDERO SURGE COMO UNA PALABRA O FRASE

Cliente: El Alzheimer de mi madre está progresando más rápido y siento que la estoy perdiendo cada día más.

Terapeuta: ¿Puedes tomarte un momento y sentir cómo se siente en tu cuerpo?

Cliente: (*Ojos cerrados, sintiendo silenciosamente*) Siento una pesadez en mi pecho... las palabras que se me presentan son "tristeza profunda".

"Tristeza profunda" es el "asidero" para la sensación corporal del peso en el pecho del cliente.

CUANDO EL "ASIDERO" SE PRESENTA COMO UNA IMAGEN

Una estudiante, Rita, describe como el "asidero" de su sensación sentida emerge. "Mientras hacía Focusing he notado una opresión en mi pecho, una sensación de sentirme completamente drenada y exhausta. Mientras acompañaba la sensación sentida, recibí una imagen muy clara de estar en un bosque, pero no con los árboles pacíficos usuales... estaban congelados y no eran capaces de moverse."

El asidero es una imagen de árboles congelados en un bosque que no son capaces de moverse. Un "asidero" que viene como una imagen se puede trasladar fácilmente al arte, lo cual será discutido en las partes II y III.

CUANDO EL "ASIDERO" SE PRESENTA COMO UN GESTO O SONIDO"

Un cliente habla sobre su duro crítico interior:

Cliente: Tengo una memoria de mi madre encerrándome en mi cuarto, insistiendo que yo iba a poner todos mis juguetes y ropa exactamente donde debía, e iba a permanecer allí hasta que lo hubiera realizado de la manera que ella quería. Adentro de mí estaban sus palabras: "Hazlo correctamente", "Nunca lo haces bien", "¿Cuál es tu problema?"

Terapeuta: Tienes una sensación interna de tu madre forzándote a poner todo en su lugar correctamente, y hay voces fuertes y críticas exclamando que nunca lo harás bien y preguntándote, "¿Cuál es tu problema?" ¿Puedes reconocer cómo se siente la sensación completa de todo esto dentro de tu cuerpo?

Cliente: Me veo estirándome hacia el interior de mi corazón, para extraer sus palabras y me veo tirándolas lejos... lejos de mí.

El asidero es un gesto/movimiento de estirarse para alcanzar el interior del corazón, extraer las palabras y tirarlas lejos. (Podría continuarse con una intervención en que se pide al cliente demostrar el gesto o movimiento de estirarse hacia el interior de su corazón y extraer las palabras para tirarlas lejos).

Ejercicio 1.2 Focusing Guiado para simbolizar la sensación sentida (continuación de las instrucciones de "Accediendo la sensación sentida)

Manteniendo la atención en la sensación sentida, mira si hay una palabra, frase, imagen, gesto o sonido que encaje o actúe como un asidero para la sensación sentida interna.

Las propiedades de la sensación sentida están descritas en el apartado 1.2

Apartado 1.2 Propiedades de la sensación sentida

- Es corporal: una sensación sentida reside en el cuerpo.
- Es una totalidad integrada por mente, cuerpo y espíritu.
- Ocurre en la frontera entre la conciencia y el inconsciente.
- Es más que un sentimiento o emoción: conlleva la totalidad de la experiencia; a aquello que la sensación está conectada, su historia, conexiones y demás.
- Inicialmente, la sensación sentida parece vaga, poco clara y casi borrosa previo a focalizarse.
- Lleva un tiempo sentirla y que se forme.
- Se abre y ofrece más, por etapas sobre: de qué se trata, su esencia y lo que necesita.
- Puede ofrecer una visión sentida de cómo sería estar totalmente curado.
- Puede identificar sus propios pasos hacia la curación y el cambio.
- Conecta a uno con la sabiduría interna innata.
- Es una puerta a la creatividad.

El cambio sentido: cambio

La característica más emocionante de todas es que la sensación sentida, cuando te enfocas bien en ella, tiene el poder de cambiar (Gendlin 1981^a, p.73)

Cuando le brindas una actitud amigable y acogedora a una sensación sentida y la acompañas, ocurre un movimiento interior natural o un cambio, al cual Gendlin llamó "cambio sentido". El cambio corporal sentido puede ser sutil o profundo. Puede ser tan sutil como un simple cambio en la respiración o un cambio en la coloración de la piel, como cuando la piel pasa de un tono pálido a uno rosado. O, en un cambio más dramático, puede ocurrir que una opresión, ardor y apretón del estomago puede cambiar a un ablandamiento de la barriga, con una energía renovada expandiéndose a través del tórax y las extremidades.

Cuando ocurre el cambio sentido, es una manifestación real del cambio que ocurre dentro del cuerpo o la mente. Gendlin describe este proceso de cambio: "... una sensación sentida cambiará si tu abordaje es el correcto. Cambiará incluso mientras estás haciendo contacto con ella. Cuando tu sensación sentida de una situación cambia, tú puedes cambiar; por lo tanto también cambia tu vida (Gendlin 1981 a, p.32). El cambio sentido en sí es una experiencia interna, dentro del cuerpo del cliente, mientras que los cambios externos podrían ser observados por el cliente, el terapeuta o un testigo.

Un cambio sentido típicamente se siente bien incluso cuando se está realizando Focusing sobre algo doloroso o difícil. Esto puede sonar irónico, pero tiende a ser cierto. ¿Por qué? Porque el cliente está en contacto con su sensación sentida de dolor mientras al mismo tiempo experimenta la presencia interna de un cuidador: la actitud de Focusing de amigabilidad y aceptación, al igual que la compasión y la consideración positiva incondicional del terapeuta. Mientras que el cliente acompaña a su sensación sentida, esta se abre, revelando más de sí misma; y cambia, se mueve hacia una nueva sensación sentida. Este movimiento interior libera energía y progresa hacia una nueva: una resolución o crecimiento. Como Gendlin afirma, "Este paso se siente bien; libera energía. Lo que se encuentra puede sentirse bien o mal, pero su emerger, el paso de encontrar algo nuevo, siempre trae alivio, como si fuera aire fresco" (1996, p.26).

EJEMPLO: JEFF

Jeff es un cliente de 48 años de edad, que se presentó para recibir psicoterapia individual. Estaba buscando empleo e intentando encontrar un camino profesional que le permitiera equilibrar su carrera, familia y el ocio en su vida. Durante una sesión, Jeff empezó hablando de la posibilidad de que una entrevista de trabajo reciente no fue muy bien. Lo invité a acceder a la sensación sentida.

Terapeuta: Toma un momento, respira, y reconoce cuál es la sensación interna completa de la posibilidad de no obtener este empleo.

Jeff: Hay una pesadez interna y un giro hacia adentro. (Sensación sentida) Una sensación de vergüenza. Eso es... vergüenza. (Asidero/símbolo)

Terapeuta: ¿Puedes ser amigable con esta pesadez, el giro hacia adentro y la vergüenza....? (Actitud de Focusing) (*Unos minutos de silencio en los cuales se percibe que Jeff está en contacto con su experiencia sentida*).

Jeff: Mmm. Siento esta tristeza.

Terapeuta: ¿Puedes ser amigable con esa tristeza y acompañarla?

Jeff: (*Haciendo Focusing internamente por un momento*) Le gusta que esté sentado con ella.

Terapeuta: Le gusta que le hagas compañía. ¿Puedes sentir cómo está ahora?

Jeff: Hay una sonrisa suave. Está cerca de mis ojos. Mis ojos pueden verla—sabe que yo cuento.

El cambio sentido es un cambio de una sensación sentida a otra. La sensación sentida de Jeff empezó siendo una pesadez girando hacia adentro. El ser amigable hacia ella y haciéndole compañía ayudó a la sensación sentida a cambiar a tristeza, y luego cambiar otra vez a una sonrisa suave, con algo cercano a sus ojos--- con una sensación de saber que él cuenta. Un cambio sentido es evidencia de un cambio verdadero.

Dirección hacia la vida

Tu cuerpo conoce la dirección hacia la sanación y la vida... si te tomas el tiempo de escucharlo a través del Focusing, te dará los pasos en la dirección correcta. (Gendlin 1981 a, p.78)

Una de las cosas que me conmueve profundamente del Focusing es lo que Gendlin describió como una “dirección hacia la vida”. Durante el proceso de Focusing uno puede sentir el movimiento hacia delante de la sensación sentida mientras se abre y despliega el conocimiento del cuerpo. La actitud de Focusing, haciéndole compañía a la sensación sentida, y escuchando sin juicios a la experiencia sentida, crea las condiciones en que la sabiduría innata del cuerpo puede revelarse. Estos conceptos principales serán expandidos en los seis pasos del método de Focusing de Gendlin, descritos en el capítulo 2.