

Un Enfoque Experiencial en Terapia de Parejas

John Amodeo, Ph.D.

(Traducción Carolina Preve)

Publicado originalmente en el Journal of Person-Centered and Experiential Psychotherapies, [*Journal de terapias del enfoque centrado en la persona y experienciales*], Volumen 6, Número 3.

El uso del Focusing en la terapia de parejas puede ayudar a una pareja a quitar obstáculos para la intimidad, comprenderse mutuamente en mayor profundidad, cambiar dinámicas trabadas, y nutrir la conexión y la intimidad. El trabajo con parejas orientado al Focusing ayuda a interrumpir el ciclo de culpabilización, defensividad y ataque. Este es reemplazado con una actitud de respeto, gentileza, y amabilidad hacia ellos mismos y hacia el rango total de la experiencia de ellos. Este enfoque a la terapia de parejas se basa en la premisa de que lo que ocurre entre los miembros de la pareja es un reflejo de lo que está ocurriendo dentro de los dos individuos. En este enfoque somático, el Focusing ayuda a cada una de las partes de la pareja a mantenerse conectada con su propia sensación corporal sentida de los asuntos e inquietudes relevantes. Esto permite una manera más segura para develar sentimientos, necesidades e inquietudes subyacentes. Aprender a expresarlos de una manera gentil, no defensiva y tierna genera un clima que invita y nutre la intimidad, el amor y la conexión.

La extensiva investigación de Eugene Gendlin durante los años 60 sugirió que lo que hacía una diferencia crucial entre el éxito y el fracaso en la psicoterapia no era el modelo del terapeuta ni su orientación teórica. Era algo que los clientes hacían naturalmente dentro de ellos mismos. Los clientes exitosos no reportaban simplemente los eventos ni sus interpretaciones de éstos, sino que exploraban y expresaban, en ese preciso momento, las varias sensaciones que tenían que ver con las situaciones de la vida y sus implicancias. Buscaban a tientas la palabra que expresaba la sutileza de su experiencia.

Alentado por los resultados, Gendlin desarrolló pasos específicos para que otras personas pudieran aprender lo que estos dotados clientes hacían tan naturalmente. Los ayudó a aquietarse y prestar atención a los aspectos más sutiles de su experiencia: “Focusing significa pasar un tiempo con algo no claro, sentido corporalmente (hasta que entra en foco)” (Gendlin, 1996, p. 34). Gendlin empezó a enseñar Focusing a individuos, dentro y fuera del tradicional encuadre terapéutico. Pero muy poco, sino nada, fue escrito sobre cómo adaptar Focusing al desafiante trabajo en terapia de parejas. Si Focusing puede traer un cambio en la experiencia y la perspectiva ¿Como pueden usar las parejas este proceso para liberar bloqueos en la intimidad y entenderse más profundamente a través de la exploración del modo en que su relación los está tocando? ¿Cómo podemos usar Focusing para transformar dinámicas trabadas entre ellos, nutrir su conexión para poder mirarse con ojos renovados?

Los individuos buscan estar en pareja para sentirse valorados, conectados y amados. Buscan la intimidad y la cercanía, pero sin perderse ellos mismos en un enredo baboso con el otro. El trabajo más profundo en terapia de parejas, y mi propio estilo de trabajo, no es una solución de conflicto a corto plazo (a pesar de que el Focusing puede ayudar en esto también), sino más bien ayuda a las parejas a encontrar el camino para conversar acerca de asuntos vitales de modo que la confianza y la intimidad puedan profundizarse y florecer. Mi propio intento de usar Focusing con parejas fue evolucionando gradualmente durante los últimos 25 años como terapeuta de pareja y familia. Aunque estuve utilizando Focusing con individuos desde 1980, todavía no me quedaba claro si el uso de Focusing podía ser de ayuda para las parejas. Pero, a medida de que los siguientes principios fueron aclarándose en mí, descubrí que Focusing es un modo convincente de ayudar a las parejas a resolver sus conflictos y crear confianza e intimidad más profunda.

PRINCIPIOS PARA FOCALIZAR CON PAREJAS

- Conectándose con Cada Persona.

Como Terapeuta de Parejas orientado al Focusing, intento conectarme con cada uno de los integrantes de la pareja y hacerle saber que escucho sus sentimientos, preocupaciones, y perspectivas, sus miedos, sus heridas y sus esperanzas para una vida más satisfactoria y con más sentido. Como muchos otros terapeutas, hago

reflejos como: “Escucho que lo que dices es...” o “ Te sientes realmente enojado (o lastimado, o triste) por no sentirte escuchado, y te has estado sintiendo de este modo desde hace mucho tiempo”. Este modo de conectarme con mis clientes concuerda con descubrimientos de las neurociencias. Como explican Lewis, Amini, y Lannon (2000, p. 170), “El principio de la curación del sistema límbico es ser reconocido emocionalmente -- tener a alguien con un oído agudo que capte tu melodiosa esencia.”

Una de las complejidades en terapia de parejas es el ecualizar la expresión de empatía para evitar la apariencia de estar tomando partido por alguien. La escucha empática por parte del terapeuta crea un clima en el que los clientes pueden comenzar a escucharse a sí mismos y entre ellos de forma más cercana. Esta actitud respetuosa crea un entorno seguro y compasivo en el que se pueden explorar los asuntos abiertamente. Este tipo de escucha-reflejo centrada en la persona no es exclusiva del Focusing, pero constituye una base esencial sobre la cual pueden aplicarse intervenciones más específicas.

- Interrumpiendo el Ciclo de Culpabilización y Ataque

El ciclo de culpabilización y defensa que típicamente lleva a una escalada de hostilidad puede ser dolorosa de presenciar en las parejas a las que llegamos a querer. Pero en vez de bajar los brazos en la frustración ¿De qué modo, como terapeutas de parejas, podemos intervenir para ayudarlos a volverse más relacionales en vez de reactivos, para que pueda tener lugar un trabajo

más productivo? Podemos estar seguros de que hay veces que es casi imposible detener a algunas parejas de alto conflicto que pareciera que no pueden evitar utilizar sus más afinados instrumentos de destrucción: dardos envenenados de culpabilización y crítica, espeluznante sarcasmo, desprecio y ataques aterradores a aspectos del carácter del otro. Estos comportamientos frecuentemente continúan a pesar de la toma de conciencia cognitiva de que están haciendo estragos con la intimidación tan deseada. La extensa investigación llevada a cabo por John Gottman's (1999) sugiere que las parejas que generalmente tienen interacciones destructivas difícilmente sobrevivan como pareja. Cuando la relación interpersonal está frecuentemente impregnada por la crítica, el desprecio, la evasión y la defensividad - lo que Gottman llama Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis - se puede predecir que la pareja va hacia el divorcio.

Antes de que pueda ser productiva la terapia, el ciclo de mutuo ataque y avergonzamiento que lleva a una escalada o a un cierre tiene que ser encaminado de un modo no amenazante para que la intensidad y la frecuencia aflojen y gradualmente sea reemplazado por más comunicación relacional autoreveladora (Amodeo, 2001). El sangrado tiene que parar antes de que pueda comenzar la cicatrización. De modo similar a otros enfoques de terapia de parejas, un terapeuta con orientación en Focusing persuade a la pareja a intentar por otro camino.

Una de las maneras de construir confianza con una pareja es descubrir la dinámica principal, los conflictos y

diferencias y ofrecer un nuevo modo de trabajar con ellos y de hablar acerca de ellos. Ser amablemente directos, con respeto y claros en ofrecer un modo diferente de relacionarse con y entre ellos crea un clima en el que cada uno puede comenzar a escuchar y entenderse, en vez de atacarse, evadirse, o ponerse a la defensiva continuamente. Las parejas están generalmente abiertas a un nuevo modo de estar y relacionarse. Si bien con frecuencia hay mucha resistencia, una parte de ellos está buscando ayuda por que quiere probar algo diferente y está deseando aceptar ayuda. No obstante, la resistencia puede permanecer con fuerza hasta que no experimentan repetidas veces el sentirse más cerca como resultado de la práctica de un enfoque que al principio puede parecer raro o difícil. Una manera que tengo de intentar construir la confianza es la de invitar a la pareja a hacer una pausa en el momento en el que siento que hubo un comentario hiriente. En vez de dejar que el patrón de ataque y contraataque defensivo continúe les pido que se tomen un momento para experimentar en su interior en ese momento, en ocasiones dirigiendo su atención a sus cuerpos. Si pueden comenzar a contactar los sentimientos más profundos, lo que está por debajo de las emociones superficiales y descifrar los significados inherentes en ellos, algo nuevo puede suceder entre ellos.

Gendlin sugiere que “Las personas dentro de la terapia en general tienen emociones fuertes y `sentimientos viscerales que son muy concretos y experienciales. No están simplemente hablando o intelectualizando. Así y todo, a pesar del contenido emocional, no cambian;

sienten los mismos sentimientos una y otra vez” (Gendlin, 1996, p. 12). El mismo principio se extiende a las parejas. La expresión de los mismos sentimientos y acusaciones es comúnmente doloroso. Así y todo, poco cambiará entre ellos hasta que aprenden a reemplazar la crítica que les es familiar por expresiones más profundas de su experiencia sentida.

- Permitiendo al Sistema Nervioso que se Acomode

Uno de los principios de Focusing es que hay en nuestras vidas un movimiento hacia delante que quiere suceder. Nuestro bienestar sufre cuando nuestro proceso se bloquea. El Focusing nos dirige la consciencia a un lugar dentro nuestro que permite que se despliegue naturalmente nuestro próximo paso hacia delante. Si aplicamos este principio a las parejas, podemos reconocer que el bloqueo interpersonal y el dolor es el resultado de algo que quiere suceder y que no está sucediendo, dentro de un individuo con respecto a su pareja. Focusing facilita sentir “lo que quiere suceder”.

Entramos en una relación de pareja para experimentar algo más de lo que nuestra existencia individual nos puede proveer (lazos afectivos seguros, amor, conexión, e incluso éxtasis). Cuando este anhelo se ve frustrado o discontinuado, podemos sentirlo como una amenaza a nuestra seguridad y bienestar. Esa amenaza puede disparar las estructuras más bajas de nuestro cerebro (el cerebro reptil), que está asociado con el miedo y la ansiedad. Tales miedos son frecuentemente actuados de modo destructivo. La discordia entre la pareja refleja un

evento físico que puede involucrar la activación del sistema nervioso especialmente si hubo un trauma a temprana edad. Algunos patrones rígidos de pelea, huída o parálisis, operan como defensa en las parejas. Estas reacciones se ven muchas veces amplificadas cuando el sistema nervioso se vio afectado por algún shock, especialmente en los primeros 3 años de vida.

Este tipo de huellas grabadas durante el desarrollo, resultantes de dinámicas familiares u otros tipos de traumas, se reactivan cuando uno de los integrantes de la pareja percibe que el otro está amenazando sus lazos y su seguridad, sino toda su existencia. La terapia de parejas tiene más sentido y es más productiva a medida que el sistema nervioso se estabiliza. Cuando nuestro corazón se acelera, la presión sanguínea se eleva, y la mente está altamente activada, la parte del cerebro que puede relacionarse con los sentimientos de un otro necesita cerrarse. Gottman en su investigación descubrió que “si tu corazón excede los 100 latidos por minuto no serás capaz de escuchar lo que tu compañero te dice sin importar cuanto se esmere en intentarlo.”(Gottman, 1999, p. 180). Es necesario contener de algún modo la sensación de estar emocionalmente desbordado para que pueda haber una escucha no defensiva y una interacción fructífera.

Esta mirada concuerda con la de el trabajo que realizaron Peter Levine's (1997) y Levine and Kline's (2007) acerca del trauma. El cerebro reptil se activa cuando nuestro organismo experiencia una amenaza a la supervivencia o a la propia integridad. Estamos programados para pelear, huir o paralizarnos como

respuestas instintivas ante dichas amenazas. Esto puede explicar por qué las parejas son tan rápidas en culparse y atacarse entre ellos (pelear), apartarse (huir), o evadirse (paralizarse) ante palabras o comportamientos que amenazan su sentido de seguridad en la relación. La reacción es particularmente fuerte cuando alguna historia de trauma o traición generó algún tipo de disociación del cuerpo. Debido a que Focusing suavemente lleva la atención dentro del cuerpo, encamina patrones neurológicos que pueden ser problemáticos en la pareja. Sería importante seguir investigando acerca de esto.

Como se explica en “Amor y Traición” (Amodeo, 1994), las diferentes traiciones que experimentamos, puede provocar un alejamiento de las experiencias y partes nuestras que nos resultan incómodas. Este distanciamiento de nosotros nos otorgó una protección que era necesaria durante un tiempo en el que no teníamos recursos, habilidades, o fuerza para cuidarnos en situaciones dolorosas. Sin embargo, si permitimos que la disociación continúe, se constituiría un auto-abandono o una auto-traición que nos mantendría alejados de la intimidad que tanto añoramos. Focusing nos ayuda a darle delicadamente la bienvenida a estos sentimientos de alejamiento y a nuestras partes que nos están impidiendo que sane la herida y promueve la integración y plenitud que constituye la base sólida para una vibrante intimidad. A medida de que nos volvemos más fuertes en nuestra capacidad para enfrentar sentimientos no placenteros, nos resulta más fácil aceptar los riesgos asociados con el sentirnos vulnerables y abrir nuestro corazón a otros.

- Cultivando la Actitud de Focusing.

El Focusing descansa sobre lo que Gendlin llama, “una cálida actitud interna” (Gendlin, 1996, p. 56) Es una manera de ser respetuoso, gentil y amable hacia nosotros y la totalidad de nuestras experiencias. A medida que los asuntos de nuestra vida y los sentimientos aparecen, se nos pide que nos encontremos ante ellos con un espíritu, aceptante, empático y sin juicio. En vez de pelear para modificarnos y cambiarnos, nos invita a aceptarnos como somos, lo que constituye un punto de partida para un cambio positivo.

Joan Klagsbrun, profesora de Focusing y psicóloga, sugiere que cuando tratamos a nuestros “lugares internos” receptivamente, dulcemente, amablemente, amistosamente y con un sentido de aceptación, ellos responden favorablemente. Mesmo si no nos gusta lo que encontramos podemos ser amables, registrar su presencia, y aceptarlo si pensamos que de todos modos eso ya está allí. Cuando esto sucede, estos lugares `internos` comienzan a hablarnos, a abrirse, y luego a cambiar. (Klagsbrun, 1999, pp. 14–15)

Los miembros de una pareja normalmente desarrollan una mirada fija del otro. La actitud de Focusing incluye mirar las cosas de un modo nuevo. Constantemente invitamos a las parejas a dejar de lado los viejos supuestos, opiniones y creencias. Esto permite un espacio abierto y sin obstrucciones para que emerjan nuevas riquezas, matices y complejidades de

sentimientos y experiencias. Cuando ayudamos a las parejas a permanecer con este lugar poco claro que está creciendo [growing Edge], o en la “sensación sentida”, comienzan a desplegarse posibilidades inesperadas y creativas hacia el cambio.

- Conectándonos con las “Sensaciones Sentidas”

El núcleo esencial de Focusing incluye el contactar una sensación sentida que contiene una incumbencia personal. La sensación sentida es una sensación en el cuerpo, que al principio no es clara, pero definitivamente es registrada como una sensación de algo que está pasando, sin embargo este algo es generalmente vago. Por ejemplo, podemos sentirnos incómodos con una persona que nos encontramos, pero no saber qué es lo que nos incomoda. Nuestra mente puede traer explicaciones, pero hasta que no nos tomamos el tiempo de “entrar” y “sentir adentro” del asunto, solamente estaremos rozando la superficie. Tal vez gradualmente recordemos que esta persona nos recuerda a alguien que no nos gusta, o nos sentimos lastimados o avergonzados por una crítica sutil expresada indirectamente.

Como terapeuta orientado al Focusing hago preguntas abiertas que ayudan al cliente a detenerse, escuchar, y permitir que la sutil sensación física producida por una situación o una preocupación emerja. Puedo preguntar, “Cual es la sensación acerca de todo esto, ej, este tema, situación, problema?” O “Estaría bien para ti tomarte unos segundos para sentir dentro de ese enojo?” o “Tómate un momento para sentir ese peso y nota si algo

más quiere mostrarse.” Palabras, imágenes, y significados que capturan la sensación total de la situación comienzan a emerger gradualmente. Por ejemplo, “Se siente como un peso en mi pecho” o “Hay un vacío en mi estómago – se siente conectado con un miedo a ser dejado.”

Generalmente las personas se aferran tenazmente a su punto de vista de que la fuente de su conflicto es la obstinación de su pareja. Si las parejas pueden suspender sus creencias por un rato y escuchar la sensación sentida físicamente de lo que está molestándolos, entonces algo nuevo puede aparecer desde su interior—y gradualmente entre ellos.

El Focusing descansa en la premisa de que siempre hay más sucediendo de lo que intelectualmente sabemos. Como explicado en *Corazón Auténtico* (Amodeo, 2001), es atravesando las diferentes capas de experiencias sentidas que nos acercamos a lo que realmente está sucediendo dentro nuestro. A medida que contactamos lo que está más auténtica y profundamente dentro nuestro nos damos cuenta de que algo dentro nuestro cambia: descubrimos mayor plenitud y mayor conexión con nosotros. Nos sentimos mejor al conectarnos con lo que es real, inclusive si es algo doloroso o difícil. Esta conexión con la experiencia sentida crea las bases para la conexión con la pareja de un modo más auténtico, empático y tierno. Las parejas frecuentemente no se dan cuenta de que mismo si tienen una percepción correcta de las limitaciones de cada uno, esto no lleva a una transformación de las dificultades interpersonales. El paso a la curación y resolución reside no en intentar

corregir al otro, sino en traer a la superficie la mayor cantidad de implícito posible de cada conflicto, que todavía no es conocido, abrazado, y expresado de un modo sentido.

- Movimiento Entre la Búsqueda de la Sensación Sentida Propia y el Ayudar a los Clientes a Buscar la Suya.

Una habilidad vital necesaria por parte del terapeuta es crear una contención en la cual pueda prosperar la conexión y la intimidad. Esto requiere que el terapeuta se conecte con su propia sensación físicamente sentida de lo que significa seguridad, apertura y conexión en una sesión, y que esté preparado a intervenir o reformular un asunto cuando las palabras de un cliente pueden ser provocativas o dolorosas – o hacer que su pareja se defienda o se cierre. Por ejemplo, cuando Doris en su tercera sesión de pareja dijo: “Andy nunca me escucha”, sentí que esto provocaría dolor, vergüenza, o defensa en él. Me volví hacia el y le pregunté: “Como te sientes al escuchar esto?” Mi objetivo en ese momento fue el de que le quede claro a la pareja que conduciría no solamente el contenido sino también el proceso de comunicación, especialmente cuando la manera de comunicarse tiende a alejar al otro. Mi esperanza es también de construir confianza con Andy expresando implícitamente que entiendo como puede ser doloroso el escuchar esa crítica. Y trato de modelar las palabras de modo de no alienar o avergonzar a Doris.

Contestando a mi pregunta, Andy dijo que duele escuchar a Doris decir que él nunca lo escucha. Protestó

(defensivamente) que el “¡nunca puede hacer nada bien!” Intenté luego clarificar si Doris realmente quería decir que él nunca escucha, o si lo que realmente quería decir era que no se siente escuchada tanto como quisiera. Mi intervención (donde ayudé a Doris a encontrar palabras que reflejaran su experiencia actual en vez de culparlo a él) fue apreciada por Andy. Ella está de acuerdo en que este modo lo explica mejor. Parte de mi trabajo es el de captar los sentimientos más profundos y los significados sentidos de mis clientes escuchando mi propia sensación sentida acerca de lo que están intentando decir, y ayudarlos a decirlo de un modo que les permita contacto en vez de que promueva alienación. Esto es congruente con el enfoque del terapeuta de parejas Daniel Wile (1981), quien ayuda a sus clientes a encontrar modos para expresar sus sentimientos y significados de los cuales no encuentran las palabras.

A medida que el sistema nervioso de Andy se iba tranquilizando, me volví a Doris y le dije: “Me pregunto como se siente para vos el no ser escuchada...tómate tu tiempo...y siente si notas algo en tu cuerpo con respecto a esto”. Luego de unos minutos de atender tranquilamente a su interior, Doris se aflojó. Dejó surgir dolor y tristeza por debajo de su enojo e irritación inicial: “Me siento sola y triste de no ser escuchada. Quiero sentirme más cerca de Andy” Le expresé empatía y la invité a que le hablara acerca de esos sentimientos a Andy directamente. Mientras ella lo hacía le pregunté a Andy como se sentía al escuchar su tristeza. Cuando pudo ver (con mi ayuda) que esos sentimientos tienen que ver con ella más que con atacarlo a él, fue más fácil

escucharla. Su actitud defensiva empezó a disolverse y en ese momento surgió un sentimiento de conexión.

- Permitiendo un Espacio para Sentimientos Positivos

Generalmente, a medida que las parejas comienzan a compartir más desde sus corazones que desde su juicio mental, comienza a aflorar un sentimiento tierno que los lleva a momentos de empatía y acercamiento. A medida de que esos momentos suceden más frecuentemente comienza a crecer lentamente la confianza y la seguridad. Es vital permitir un tiempo para experimentar los sentimientos positivos y no solamente focalizarse en los problemas. A medida que se desarrolla la confianza con una pareja, de vez en cuando les pido que hagan una pausa y digo algo como: “Estaría bien prestar atención a como se siente estar más cerca en este momento?” Esto los ayuda a experimentar algo más positivo, que puede ser un recurso cada vez más rico en la pareja. Es a menudo desafiante para una pareja tolerar sentimientos calidos y placenteros. Cuando se dejan entrar esos sentimientos entra también el riesgo de experimentar una perdida más dolorosa en el caso de que la relación se termine.

Esta mini experiencia de encarar un conflicto permitiendo que emerjan las sensaciones que subyacen y que aumenten los sentimientos de cercanía, pasa a ser un patrón para posibilidades futuras. Su sistema nervioso tuvo una degustación de algo positivo resultante de haber procesado una situación difícil. Si podemos trabajar consistentemente para que vuelvan a experimentar una y otra vez este cambio y este

movimiento, la pareja realmente progresa. Lentamente pueden ir practicando fuera de la sesión este nuevo modo de procesar sus conflictos. Pero si este intento en la casa es prematuro puede conllevar a que se desalienten si alguno de ellos vuelve a viejos patrones. Sin mi presencia señalando modos de comunicación inútiles, conteniendo a la pareja, recordándoles que hagan una pausa para atender a sus sensaciones sentidas y ayudándolos a encontrar las palabras para que se muestren los matices más profundos de su experiencia, pueden entrar en la pantanosa cuesta de la escalada a un conflicto. Las parejas necesitan un tiempo de entrenamiento para poder cabalgar solos de modo seguro. Se necesitan intervenciones activas que enseñen habilidades, preserven la seguridad, ofrezcan guía, y alimenten la conexión. Los terapeutas tienen que elegir las batallas de modo sabio para no ser demasiado controladores o directivos, lo que podría crear una atmósfera rígida y de desconfianza. Esto no es un equilibrio fácil de obtener.

- Lo Que está Sucediendo dentro de la Pareja, es un Reflejo de lo que Está Sucediendo en Cada Individuo.

Es más probable que la crítica destructiva, la culpabilización y la defensa cambien si los individuos se contactan con la experiencia sentida que las está generando internamente. Los “Cuatro Jinetes” que describe Gottman son conducidos por algo que es incómodo y difícil de enfrentar y sentir. En mi experiencia como psicoterapeuta, esto generalmente tiene que ver con algún miedo, vergüenza, herida, dolor, y/o con

alguna añoranza desconocida. A medida de que estas experiencias más tiernas son contactadas y exploradas, cada persona tiene de repente algo nuevo para contarle al otro – algo que puede transformar su modo usual de relacionarse.

Como explicado en “Crecer en Intimidad” (Amodeo & Wentworth, 1986), para que una pareja pueda volverse más relacional cada uno de los integrantes tiene que volverse más relacional consigo mismo. Es por lo que el trabajo con parejas desde el Focusing tiene un aspecto interpersonal y otro intrapersonal. Estar más conectados consigo mismos abre una puerta a la intimidad con otros. Los conflictos entre las parejas generalmente reflejan conflictos internos, desconexión, o disociación de algunos aspectos de ellos mismos. Muchas veces hay algo que está sucediendo en los dos individuos que contribuye al conflicto. Por supuesto no siempre es así, como en casos de violencia familiar o abuso verbal espontáneo (si bien el termino de “abuso verbal” puede ser mal usado en personas muy sensibles a cualquier tipo de critica). A medida que las partes oscuras de una persona se van esclareciendo, suele haber un sorprendente cambio en la dinámica entre los miembros de la pareja.

Durante una sesión de terapia de parejas con Focusing, suelo encontrar momentos en los que trabajo de forma individual con cada uno. Cuando uno de los dos se activa con algo que su pareja dice, tal vez una palabra crítica o un desacuerdo durante una interacción que tuvo lugar en la casa, lentifico el proceso invitando a la persona activada a tomar contacto con lo que está

experienciando en ese momento.

Atender a una de las personas dentro de la sesión de terapia de parejas es también común en la Terapia Enfocada a lo Emocional [*Emotionally Focused Therapy (EFT)*]. Como Describe Sue Johnson “La alianza terapéutica se caracteriza por la habilidad del terapeuta de estar con cada integrante de la pareja mientras el/ella se encuentra con sus respuestas emocionales y actúa su posición dentro de la relación” (Johnson, 1996, p. 34).

Un Ejemplo de Trabajo con Una Parte de la Pareja

Sue critica frecuentemente a su pareja Joe, por estar demasiado apegado a su gato. Sue lo acusa de alimentar a Fido demasiado seguido e insiste que no es sano acurrucarse con un felino. Suele apoyarse en sus creencias Budistas de que el apego lleva al sufrimiento. A primera vista esto parece ser un caso obvio de celos – le presta más atención al gato que a ella!

A lo largo de todos estos años he desarrollado la humildad de confiar que algo mucho más rico puede emerger si permitimos que el saber se despliegue desde dentro del cliente, más que intentar ser astuto (bajo la apariencia de estar ayudando), interpretando lo que creo que está pasando. Como explica Gendlin “Todavía hay terapeutas que se satisfacen con una interpretación plausible si el cliente la acepta. No se preguntan, ni les enseñan a sus clientes a intentar sentir en su interior si una interpretación es un callejón sin salida o no” (Gendlin, 1996, p. 8).

Durante una sesión, Sue estaba criticando a Joe por haber comprado una lata de comida Premium de salmón para su amado gato. Le pregunté si tenía ganas de tomarse unos minutos y sentir como se sentía en el cuerpo mientras se lo expresaba a él. Contestó rápida y defensivamente que estaba enojada y tenía el derecho de estarlo. La tranquilicé diciéndole que tenía derecho a tener todos sus sentimientos y le pregunté si tenía ganas de permanecer un poco más de tiempo para sentir en qué lugar de su cuerpo sentía el enojo y como se sentía. Mi acercamiento acá refleja la sugerencia de Gendlin que las cosas pueden modificarse cuando nos conectamos con cómo las estamos experimentando en nuestros cuerpos. Este modo de trabajar también es compatible con el Experiencing Somático [*Somatic Experiencing*], trabajo llevado a cabo por Levine con el trauma. Como él lo expresa, “El único modo para acceder conscientemente a los recursos curativos es a través de la sensación y la sensación sentida. La sensación es el lenguaje del cerebro reptil” (Levine, 1997, p. 87). Sigue, sugiriendo que el impacto del trauma en nuestro organismo sólo puede resolverse accediendo a las sensaciones corporales. Tomando prestado el término de Gendlin “sensación sentida” en su trabajo con trauma, asevera: “El propósito se logra trabajando con el impacto no resuelto a través de la sensación sentida. (Levine, 1997, p. 149).

A medida que Sue pudo lentificarse y escuchar sus sensaciones corporales, notó un nudo en su estómago que identificó como enojo. Le pedí que se tomara un tiempo para simplemente sentir este nudo y también su

enojo y registrar si algo más quería mostrarse. En realidad la invite a ser curiosa acerca de su propia experiencia. Le sugerí que permaneciera de un modo amable y cariñoso. Esta actitud de Focusing la predispuso a notar si algo más quería emerger—sin presiones. Si no aparecía nada, también estaba bien. Gradualmente, fue notando una sensación pesada en su pecho y una sensación de tristeza. Al principio no tenía idea de a que se debía. Le pregunté si estaba bien permanecer con eso. Preguntar si está bien genera confianza en el proceso de Focusing. Quiero saberlo si para ella es demasiado abrumador. Entonces podemos recular. Focusing es muy suave y nunca choca con los límites de las personas y ellos siempre están en control de si quieren o no seguir (a medida que van corroborándolo con su sensación sentida). Si hubiera alguna sensación de estar abrumada prefiero hacer una pausa e intentar otra cosa.

Permaneciendo con la tristeza, algo apareció que nos dejó a todos sorprendidos. Sue reconoció que su tristeza estaba relacionada con la muerte de su propio amado gato, hace muchos años atrás. Estaba muy conectada con él y se prometió nunca más estar tan apegada a otra mascota. Nunca más iba a sentirse devastada por una pérdida semejante. A medida que iba descubriendo lo que aparecía dentro suyo algo cambió entre ellos. Ahora Joe podía entender su preocupación por él, aunque fuera expresada de un modo destructivo. La intención de Sue era protegerlo de una pérdida dolorosa asociada al apego. Pudo comprender que la crítica era un reflejo de algo que sucedía en su interior (reflejo externo de su crítico interno), y no tenía nada que ver con que el

hiciera algo mal.

Joe se movilizó frente al baño de lagrimas de Sue. Ahora su enojo y su crítica tenían un sentido para él ; tenían que ver con su propia profunda pena no resuelta sumada a su preocupación por él. Le pregunté, como siempre lo hago, cómo se sentía en él estar con ella en ese momento. Joe dijo que se sentía bien poder escuchar los sentimientos auténticos de Sue; que se sentía muy cerca de ella en ese momento. La conexión era tangible. Si recordamos que Sue se quejaba de no ser escuchada le pregunté “¿Te sientes escuchada por Joe en este momento? Lo miró tiernamente y asintió con su cabeza.

De éste intercambio devino un patrón de cómo ésta pareja se puede conectar desde el compartir los sentimientos más tiernos y vulnerables que existen por debajo de la superficie, o de las emociones defensivas o secundarias. Ejemplifica como el intercambio sucede a medida de que la pareja aprende a tolerar la incomodidad de permanecer en el “borde relacional”. Como lo explica la psicoterapeuta Glenn Fleish “el borde relacional es ese espacio donde se cruzan nuestras comprensiones con el implícito (físicamente sentido), y algo `más´ puede ser sentido y llevado hacia delante” (Fleisch, 2006, p. 3). A medida que Sue se conectaba con ese “más” que existía en ella, algo de transformaba entre ellos. Y esto dio lugar a que Joe compartiera más acerca del modo en el que se estaba sintiendo herido por la crítica y cómo deseaba su ternura.

El cerebro Límbico y el sistema nervioso no cambian rápidamente. Se necesitaron varias sesiones como ésta

para que esta pareja pueda comprenderse más profundamente. La confianza fue creciendo gradualmente y se sintieron más seguros entre ellos, aunque no sin retrocesos. Suelo advertir a las parejas que se esperen retrocesos, para aliviar la sensación de desaliento cuando esto pasa.

Algunos terapeutas de parejas pueden sostener que es mejor trabajar individualmente con cada uno en terapias individuales. Yo suelo alentar a mis parejas a que consulten en terapeutas individualmente con el objetivo de explorar más profundamente lo que aparece en las sesiones de pareja, así como para descubrir otras cosas que son más apropiadas para terapias individuales. Sin embargo muchos clientes no pueden enfrentar el costo de terapia individual y de pareja. En el ejemplo anterior, Sue se beneficiaría de una terapia individual para obtener sostén en su dolor en vez de empeñarse en su contra, lo que limita su capacidad de amar y ser amada. Joe podría explorar el modo en el que se cierra al menor atisbo de crítica. De todos modos, sin terapia individual los dos pueden hacer progresos con sus asuntos a través de la terapia de pareja. Y hay ventajas adicionales en trabajar con una de las personas durante la sesión.

VENTAJAS DE TRABAJAR CON UNO DE LOS MIEMBROS DE LA PAREJA

En mi experiencia hay 4 distintas ventajas de usar Focusing con uno de los integrantes de la pareja frente al otro. Primeramente, éste tipo de atención individual puede ser poderosa para llegar a asuntos que están por

debajo de la superficie. Los asuntos más profundos que impactan en la pareja sólo pueden salir a la superficie si nos tomamos un tiempo para ayudar a la persona a entrar profundamente en sí mismo. Los terapeutas de parejas muchas veces sondan los hechos subyacentes, pero no siempre le dan el tipo de lugar, tiempo o herramientas necesarias para permitir que los sentimientos más profundos emerjan desde el interior del cliente. El proceso de Focusing está estructurado de un modo que invita a desplegar la experiencia. Esto ayuda a mitigar las defensas conocidas.

En segundo lugar, trabajar con uno de los integrantes de la pareja delante del otro puede promover seguridad y confianza. Una persona que observa al otro usualmente se tranquiliza al escuchar que no es el foco del ataque de su pareja. Empiezan a confiar en que voy a intervenir cuando las cosas empiecen a elevar incómodamente la temperatura o se vuelvan abrumadoras y que no voy a permitir que se ataquen entre ellos. A medida que reconocen que les voy a pedir amablemente que tomen responsabilidad mirando en su interior para ver lo que realmente está sucediendo, comienzan gradualmente a captar el momento en el que están por culpar o acusar al otro. Esto trae como resultado el crecimiento de la seguridad y la confianza. Este proceso lleva tiempo, y no entra necesariamente dentro del límite de las sesiones cubiertas por los servicios de salud.

Un tercer efecto está relacionado con el moldeado. En la terapia de pareja orientada al Focusing, yo moldeo el cómo estar con alguien de un modo amable y cuidadoso. Los clientes pueden notar esta curiosa atención, cálida y

sin juicio que le presto al otro a través de una escucha experiencial – oyendo los sentimientos y los significados que están siendo expresados. El cliente, poco a poco, va absorbiendo este modo de estar con el otro. Con esto no quiero decir que yo invite a los clientes a usar Focusing entre ellos en su casa (esto es generalmente muy difícil cuando los asuntos tienen que ver con la otra persona), pero si que mi moldeado los ayuda naturalmente a usar alguno de esos modos para escucharse entre ellos. Por momentos los invito a reflejarles a sus parejas lo que están escuchando. Esto ofrece una práctica en la escucha experiencial y al mismo tiempo los ayuda a ellos mismos a sentirse escuchados.

Un cuarto efecto de trabajar con uno de los integrantes de la pareja frente al otro, es que se puede profundizar la intimidad. Los clientes llegan a experimentar como es conectarse cuando pueden contactarse con su interior y hablar desde sus profundidades. Cuando pueden compartir sus sentimientos y necesidades verdaderas llegan a comprenderse de un modo nuevo. Las defensas se vuelven menos necesarias a medida que las bases de confianza y conexión se fortalecen. Las parejas disfrutan de una mayor intimidad a medida que comienzan a experimentar un aumento de conciencia, sensibilidad y empatía hacia sí mismos y hacia el otro.

A medida que las parejas prueban lo que es posible, se sienten motivadas para continuar interactuando de este modo en su casa, aunque generalmente necesitan ayuda por un tiempo. Se puede regresar rápidamente a los viejos patrones. Cuando las cosas están empezando a estar mejor es donde reside el mayor riesgo de

regresión. Muchas veces las parejas buscan evidencias de que la relación no está funcionando, lo que podría estar reforzando su historia de vida de que el amor no funciona. El dejar terapia prematuramente es uno de los escenarios para el fracaso. Como sucede con los antibióticos que siguen siendo necesarios aún después de que los síntomas desaparecen, es bueno seguir para reforzar los beneficios que se obtuvieron hasta el momento. La renovación de la confianza de un modo prematuro es un riesgo latente. Permitir sentirnos cerca y felices implica un riesgo. Bajar las defensas y dejar entrar a otra persona implica una pérdida más profunda si las cosas no salen bien. Las defensas sirven para protegernos de un acercamiento como protección contra el dolor de la pérdida. Sin embargo, las defensas que nos mantienen protegidos también nos mantienen aislados.

APOYANDO LA INTERACCION EN LA PAREJA

Un sello característico de las terapias de parejas orientadas al Focusing es el de llevar la atención a la interacción entre los integrantes, que los ayuda a reconocer cómo se afectan el uno al otro. Llegan a darse cuenta de que son ellos los que tienen el poder de hacer que una relación funcione mejor o peor. A medida de que se vuelven más concientes de lo que funciona y cultivando habilidades interpersonales, los dos individuos pueden aportar su parte para crear un clima de intimidad más amistoso. Por ejemplo reflejando lo que cada uno está sintiendo, necesitando o percibiendo, pueden hacerle saber al otro que están sintiéndose escuchados. Pueden reemplazar la culpabilización y la crítica por

expresiones más profundas que deriven de sus sensaciones sentidas. Pueden transmitir cómo están sintiéndose afectados por el otro.

Janet Klein, profesora de Focusing quien creó el Focusing Interactivo, alienta a las personas a crear una curva de devolución positiva mientras utilizan la actitud de Focusing en sus interacciones. “Después de que la primera persona habla desde su sensación sentida acerca de un tema, la segunda persona responde en modo de reflejo y después habla desde su propia sensación sentida de lo que cree que está pasando para la primera persona en ese momento acerca de ese tema. (Klein, 1994, p. 17).

Cuando esto se aplica a parejas, este intercambio puede tener un efecto poderosamente compasivo y nutritivo. Mientras una persona expresa su sensación sentida acerca de algo el otro siente como le afecta a él escuchar eso. Esto es expresado luego del modo amoroso característico en Focusing. La pareja puede notar como se siente el escuchar eso, y lo que toca en ellos—y así sucesivamente. Un terapeuta entrenado puede ayudar a los clientes a aprender cómo comunicarse en una intimidad constructiva.

CONTRAINDICACIONES PARA LA TERAPIA DE PAREJAS ORIENTADA AL FOCUSING.

La terapia de parejas orientada al Focusing no es para todos. La uso en distintos grados con las parejas. A veces básicamente escucho, reflejo lo que oigo, ofrezco nuevas formas de verse a o entenderse sí mismos, o hago sugerencias prácticas acerca de cómo podrían

conectarse mejor. También hay veces que el Counseling de parejas puede no ser de ayuda como la terapia individual. Cuando uno o los dos integrantes de la pareja tienen baja autoestima, dificultad en abrirse, o le cuesta reflexionar acerca de si mismo, puede no tener la capacidad de conectarse con su parte tierna, y menos mostrar cualquier vulnerabilidad a su pareja. El trabajo, en esos casos procede lentamente. Puedo usar un enfoque cognitivo conductual para ayudarlos a entenderse y aceptarse, así como a explorar nuevos comportamientos. Puedo sugerirles hacer terapias individuales para que los ayude a estar más conectados con sigo mismos. Si no pueden encarar el costo de una terapia individual y una terapia de parejas al mismo tiempo, puedo incentivarlos a seguir una terapia individual por un período antes de seguir con la terapia de parejas. Si hay situaciones de violencia familiar o abuso, los remito terapia individual.

Focusing significa tomarse un tiempo para prestar atención a una sensación sentida corporalmente de modo que algo nuevo tiene la oportunidad de emerger. Algunos clientes se desconectan o se aburren si durante mucho tiempo – o inclusive nada de tiempo – se pasa ayudando a uno de ellos a explorar más profundamente lo que le sucede. A veces se puede hacer desaparecer esta desconexión con una clara explicación acerca del valor que tiene este modo de trabajo, pero a pesar de eso, algunas parejas pueden necesitar un estilo más interactivo, especialmente si uno o los dos sufre de trastorno de déficit de atención (ADD).

Pido a los clientes que me informen si en algún momento

se sienten incómodos con alguno de los aspectos de este modo de trabajar para poder modificarlo. Además, monitoreo lo más cercanamente posible cualquier quiebre en la confianza que puedan sentir con respecto a mi. Gendlin frecuentemente hace presente el punto crucial que la relación entre el terapeuta y el cliente viene antes que nada. Es vital no imponer nada a los clientes sino trabajar de un modo colaborativo.

SUMARIO

La terapia de parejas orientada al Focusing ofrece un modo poderoso para guiar a las parejas hacia lugares más profundos de sus sentimientos y deseos más auténticos. A veces, Focusing se usa por algún tiempo con uno de los miembros de la pareja como un modo de explorar bloqueos, reducir defensas, y descubrir sentimientos auténticos y deseos que no son accesibles fácilmente. Este proceso generalmente lleva a profundizar la sensación sentida de intimidad en el consultorio. Esto se hace con cuidado para asegurarse de que la persona que observa se siente cómoda de ser testigo del proceso que se despliega en su pareja. La atención que se le presta a uno de los miembros es balanceada de un modo razonable para que no se piense que el problema principal de la relación reside en uno de los dos.

REFERENCIAS

Amodeo, J. (2001). Amor y traición. Confianza quebrada en relaciones íntimas. Bilbao: Desclee De Brouwer,

traducción, Olga Castanyer Mayer-Spriess.

Amodeo, J. (2004). *Un Corazón Auténtico: Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. Bilbao: Desclee De Brouwer, traducción, Olga Castanyer Mayer-Spriess.

Amodeo, J. & Wentworth, K. (1999). *Crece en intimidad: Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. Bilbao: Desclee De Brouwer, traducción, Olga Castanyer Mayer-Spriess.

Fleisch, G. (2006) An interactive model of how focusing works at the outset of therapy. Artículo no publicado

Gendlin, E. (1999). *Focusing en Psicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós Iberica.

Gottman, J. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown Publishers.

Johnson, S. M. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy*. Florence, KY: Brunner/ Mazel.

Klagsbrun, J. (1999). *How to teach a workshop in focusing*. Self-published,

Klein, J. (1994). *Focusing interactivo*. *The Focusing Folio*, 13, 17.

Levine, P. (1997). *Waking the tiger*. Berkeley: North Atlantic Books.

Levine, P. & Kline, M. (2007). Trauma through a child's eyes: Awakening the ordinary miracle of healing. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). A general theory of love. New York: Random House.

Wile, D. (1981). Couples therapy: A non-traditional approach. New York: John Wiley & Sons.