

FOCUSING EXPERIENCIAL A TRAVÉS DEL DIBUJO ¹

Mia Leijssen, Ph.D. (*)

“Experiential Focusing Through Drawing”,

The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy,
Volume 11, N°3, 1992, pp. 35-40.

Traducción: Denisse Domínguez Cortés. (**)

Revisión: Luis Robles Campos. (***)

INTRODUCCIÓN.

Poner la experiencia en palabras en presencia de otra persona es una parte importante de la terapia. La expresión precisa del cliente parece sumamente valiosa para clarificar y llevar adelante la experiencia (Leijssen. 1990). No obstante, a veces es útil, cuando además de una forma verbal de expresión, el terapeuta puede ofrecer al cliente una forma no verbal de expresarse. Este artículo da una descripción concreta de la posibilidad de ofrecerle al cliente un modo de expresión no verbal. Se presenta un esquema de los pasos del Focusing, con la descripción de cómo el terapeuta puede facilitar la interacción entre la experiencia del cliente y la expresión no verbal. Se señala los momentos cuando puede ser útil ofrecer modos no verbales de expresión en terapia individual o de grupo. También se llama la atención sobre precauciones específicas al usar un modo de expresión no verbal. Así, la parte principal del artículo será una presentación de una adaptación de las instrucciones del Focusing, describiendo una sesión de grupo usando dibujos.

Indicaciones para una forma no verbal de expresión.

Los clientes demasiado verbales a menudo abruman su sensación sentida de un problema, con palabras. Cuando su desahogo verbal se bloquea estos clientes se confrontan con lo que está formándose implícitamente. Al ofrecerles una forma no verbal de expresión, el terapeuta los ayuda a detenerse en algo que ellos, de otra manera, podrían pasar por alto. Además, el terapeuta puede prevenirlos de intentar asir prematuramente sus sentimientos aún no definidos con sus conductas verbales usuales. Por lo tanto, ellos son invitados a permitir que surja lo que aún no está claro, y de este modo, encontrar una nueva forma de expresión.

Ofrecer una forma no verbal de expresión también parece ser facilitador para los clientes que no tienen fluidez verbal; ya que sus medios verbales de expresión pueden fallar en reflejar la total complejidad de su experiencia. Aquí, la forma no verbal de expresión ofrece una alternativa que puede ser de mucha ayuda.

Una forma no verbal de expresión puede ser un paso intermedio valioso para ofrecerle al cliente una oportunidad para explorar un "secreto". Por ejemplo, para una cliente con una experiencia de incesto que siente que "hablar" sería igual a "traicionar a su padre". En este caso, fue útil para el cliente explorar esa experiencia primero a través de dibujos. Así, se produjo un cambio total en su experiencia, mientras que ella no tuvo que tomar el difícil paso de hablar sobre eso.

En la terapia de grupo el miedo de explorar experiencias en presencia de otros puede bloquear a alguno de los participantes. Entonces, un método no verbal puede facilitar un paso intermedio a un proceso de grupo más exitoso. Finalmente, el método no verbal es económico. Todos los participantes pueden empezar su proceso simultáneamente y pueden llevarlo más allá. Esto puede ser muy fructífero

¹ Este artículo fue escrito para clientes adultos. Marta Stapert lo publicó en "Children's Focusing Corner" porque esto se puede usar también con clientes adolescentes.

cuando varios participantes están agobiados por sus sentimientos y no hay bastante tiempo para tratar con todo.

Uno puede preguntarse ahora qué medios específicos de expresión no verbal satisfacen mejor a un cliente en particular, en circunstancias singulares. Es importante escoger materiales que estén prontamente disponibles, y que no requieran de mucha preparación o de habilidad técnica para manejarlos. Si un cliente está bien entrenado en un campo no verbal específico (por ejemplo, profesor de arte), entonces esa modalidad particular no se usa debido al peligro que el cliente pueda repetir modelos de conducta bien conocidos y ensayados. No es nuestra intención producir algo bonito. Los modos de expresión no verbales son mucho más útiles para clientes que no están entrenados y no tienen ningún talento especial o habilidad. Es importante que el terapeuta reconozca la falta de habilidad del cliente con el material al principio de la sesión, y se maneje con las preocupaciones del cliente sobre obtener resultados estéticamente agradables.

Como ya mencioné anteriormente, las experiencias del cliente pueden fácilmente permanecer en privado cuando se usan modos de expresión no verbales. Se debe llegar a un acuerdo sobre esto antes que la sesión comience. En una sesión individual, los clientes usualmente desean compartir sus expresiones con el terapeuta. En un grupo, las cosas son más complejas. Aquí, es esencial que el terapeuta deje claro que los clientes que deseen hacerlo pueden mantener sus experiencias en secreto. La posibilidad de compartir algo con otros, o llevarlo más allá en presencia de otros, sólo se debe considerar después de esta aclaración. De hecho, una invitación para explorar nuestro flujo interno de experiencias a través de medios no verbales resulta poco habitual para muchos clientes. A menudo ellos entran en contacto con un material previamente desconocido. Tener que evaluar las experiencias en términos de lo que ellos pueden compartir con otros, perturba el proceso de explorar lo desconocido. El terapeuta debe respetar la privacidad desde el principio, y garantizar la libertad del cliente de compartir o no algo con los otros.

FOCUSING EN GRUPO USANDO DIBUJOS.

Preparación.

En la fase preliminar, todos los miembros del grupo empiezan con una hoja grande de papel blanco y una caja de lápices. Cada participante se sienta a la misma distancia de los otros. El terapeuta deja en claro que la habilidad para dibujar no es importante, y que el objetivo no es hacer un dibujo bonito. El terapeuta también enfatiza que todos son libres de mantener en privado su experiencia. Nadie es obligado a mostrar el dibujo a alguien más. Se pide silencio durante la fase de dibujo, por consideración hacia el proceso de las otras personas. Si es necesario, se puede hacer una señal al terapeuta y hablar con él de manera breve y silenciosa. Se da un tiempo para asegurar la comodidad física: estar sentado cómodamente, sin ser perturbado por algo o alguien, que no esté demasiado caluroso o frío, acomodarse la ropa, respirando libre y profundamente.

Cada uno se toma un tiempo para examinar, en silencio, si está sentado cómodamente en el lugar escogido, y si el cuerpo está listo para 'focalizar'. Al prestar atención a si uno está cómodamente sentado, el terapeuta ayuda a que el cliente centre su conciencia en su cuerpo.

Haciendo un Inventario y Despejando un Espacio Interior.

Se invita al cliente a dibujar el contorno de su cuerpo y marcar los lugares de los cuáles está especialmente consciente. Luego, se pregunta: "¿Qué hay con tu vida? ¿Qué preocupaciones juegan un papel importante en tu vida en este momento?" Se invita a los participantes a sentir cómo cada asunto que emerge es

actualmente sentido en su cuerpo. Después de un rato, se da la siguiente instrucción: "Pon todo aquello de lo que te das cuenta en tu hoja de papel. Marca cada cosa separadamente con un color y con una forma, y ponla cerca de esa parte del cuerpo que dibujaste, dónde sientes que te toca más. Intenta traducir las palabras que describan la situación en un color y una forma. No elabores nada todavía; no trabajes en ningún dibujo. Simplemente indica en tu papel un elemento de cada situación, cada problema, cada experiencia que surge y así, pon la situación, el problema, la experiencia, en tu papel. Distánciate de ellos por un momento y déjaselos a la hoja, delante de usted."

Se invita a los clientes a examinar repetidamente si su inventario está lo suficientemente completo, y si ellos pueden ponerse en contacto con su 'espacio interior', el cual ha sido marcado en el papel. También se pide a los clientes que verifiquen si ellos pueden, por un momento, imaginarse como sería "sentirse sin todo eso". Esto puede lograrse con varias preguntas: "¿Qué ocurre dentro de tu cuerpo cuando todas estas cosas, que ahora están en el papel frente a ti, son puestas aparte? ¿Te sientes bien, sientes que algo ha salido? ¿Puedes dar color y forma a lo que ha quedado y ponerlo en el papel, también?"

Algunas personas tienen mucha dificultad en dejar ir un problema. Deberían darse instrucciones específicas para referirse a esto: "Si tienes dificultad en dejar ir algo, o en apartarlo, márcalo en tu papel como algo que no puedes olvidar o negar; como algo que puedes atender y cuidar después, si es necesario; pero que por el momento pondrás en el papel"

A veces un miembro puede quedar con un sentimiento de incomodidad: "Si te quedas con un claro sentimiento de malestar general, entonces intenta dibujarlo en tu papel, también, y exprésalo con cualquier color o forma".

La meta de esta fase del inventario, y de crear un espacio, es el contactarse con un "Yo-libre-de-preocupaciones". Al trabajar con varias personas al mismo tiempo, el terapeuta intenta regular el ritmo, para satisfacer a todos los miembros. Esto implica que algunos alcanzarán el estado del "Yo-libre-de-preocupaciones" muy rápidamente y permanecerán allí un tiempo considerable de tiempo, mientras que otros continúan trabajando para alcanzar ese punto. El terapeuta intenta, tanto como sea posible dentro del grupo, ayudar a los miembros que necesitan más tiempo para poner cada situación en el papel. El terapeuta no sólo puede ayudar a los participantes a tener la experiencia del "Yo-libre-de-preocupaciones", sino que puede ayudarles a expresarlo y elaborarlo en lo que se refiere a color y forma. Con clientes que tienen dificultad para separarse a sí mismos de sus problemas, tiene sentido enfocar más profundamente en la experiencia corporalmente sentida del sí mismo separado de los problemas.

Seleccionando un Problema.

En la próxima fase, se le da la indicación al grupo: "Ahora inspeccione todo en su papel. Deténgase brevemente en cada uno de los asuntos, preguntándose si le gustaría ir más allá con alguno. Permítase estar 'decidido' para entrar más profundo en un problema particular. Preste atención a su reacción corporal a cada tema en su hoja, antes que decida si continuar o no con él. Escoja una situación o problema para continuar inmediatamente. Cuando haga su opción, de vuelta su hoja".

Si alguien tiene dificultad al escoger un tema, el terapeuta puede dar instrucciones más precisas: "Con toda seguridad, ¿con cuál no quiere trabajar?.. ¿Cuál está más acerca de lo que estás sintiendo ahora?.. ¿Con qué problema se siente más fuertemente confrontado?.. ¿Cuál llama su atención primero?"

Atendiendo la Sensación Sentida.

Cuando todos han hecho su elección y están con una nueva hoja en blanco, puede empezar el Focusing sobre una situación específica. Primero, se le permite a la sensación corporal tomar forma. Tiene sentido proponer a los clientes que se recuesten, cierren sus ojos, y dirijan su atención a sus cuerpos. Se invita a la experiencia sentida con preguntas como: "¿Cuál es el sentimiento total acerca del problema o de esta situación, en tu cuerpo? ¿Cómo ves la situación en tu interior? ¿Qué pasa en tu interior cuando te detienes en ese problema?" Algunos miembros captan una reacción física conocida demasiado rápido y eso evita que la experiencia sentida tome forma. Ser cálido puede ser útil aquí: "Dale tiempo al sentimiento para que tome forma. No intentes cogerlo demasiado rápido. Si viene, permanece en silencio durante algún tiempo para que se forme totalmente, recibiendo todo lo que viene con él". El terapeuta debe proporcionar suficiente tiempo y silencio para permitir que el contacto con lo implícito tenga lugar.

Expresando y Verificando.

Las instrucciones para expresar y verificar la sensación sentida son: "¿Qué color, qué forma, qué composición expresaría esta sensación más adecuadamente? ... Deja que la sensación elija sus propios colores y encuentre sus formas". Un tiempo después, el terapeuta pregunta: "¿Esta forma, color y composición expresan con precisión cómo la sensación vive en tu interior? ... Alterna entre mirar tu hoja y recostarte, cerrar tus ojos, y contactar el sentimiento en tu cuerpo... ¿Deseas otro color, otra forma? ¿Está eso buscando aún una expresión más específica?.. ¿Hay todavía algo en este sentimiento que no haya sido marcado en tu hoja?.. ¿Es esto realmente todo acerca de eso?"

En esta fase, los participantes están ocupados dibujando y coloreando en sus hojas. El propósito del Focusing no es tener a las personas perdidas en la realización de un dibujo. La actividad podría ser detenida regularmente para permanecer en contacto con lo implícitamente sentido, y para registrar sus cambios: "Continúa yendo adelante y atrás... Observe si algo está cambiando, si quizás emergen nuevas facetas que requieran expresarse también, y que podrían ser completadas en tu dibujo..."

Explorando.

Luego viene la exploración más profunda del problema. Pueden hacerse varias preguntas respecto a esto. En un grupo, es imposible hacer cada pregunta exactamente ajustada al proceso de cada persona. El terapeuta ofrece varias alternativas de preguntas, y los participantes pueden escoger de entre ellas las que les movilicen más profundamente y aquellas que sean más apropiadas a su situación. Por ejemplo: "¿Qué es lo central de tu problema? ... ¿Qué es lo más importante en esta situación? ... ¿Qué es lo más terrible de toda esta experiencia? ... Marca eso en tu dibujo." Es de importancia crucial para el terapeuta mirar cuidadosamente y mantenerse en contacto con lo que pasa con cada participante. El ritmo con que el terapeuta da las nuevas instrucciones, así como la naturaleza de las intervenciones depende de lo que pasa en el grupo. Uno puede guiar a las personas que están intensamente ocupadas, pero que no están en contacto con sus sentimientos, hacia una experiencia más profunda y nuevos puntos de vista. Podrían hacerse varias preguntas aquí: "¿Qué hace que tu problema sea de esta manera?.. ¿Qué es lo que eso necesita?.. ¿En qué dirección quiere ir?.. ¿Qué es lo que eso quiere?.. ¿Qué le hace falta a eso?.." Esto mantiene un diálogo abierto y continuado entre el flujo de experiencias y lo que ya se ha expresado. Uno les permite continuamente a los participantes ir y venir entre la experiencia sentida y la expresión en el papel.

Con algunos clientes el terapeuta encontrará necesario proporcionar las instrucciones con resguardos y límites: "¿Cuán lejos puedes ir sin ponerte ansioso?.. Marca ese límite en tu hoja. ¿Qué necesitas para sentirte seguro con eso?... Dale una forma en tu dibujo."

Con otros clientes se requiere un estímulo fuerte para que ellos puedan explorar algo y le permitan a eso emerger: "¿Cómo evolucionaría tu dibujo si no mantienes un control tan firme sobre él? ¿Puedes darte un poco más de libertad para dibujar? ... ¿Qué pasa en tu interior cuándo lo haces?" El tipo de instrucciones depende del contacto con clientes particulares y se dirige a problemas específicos.

Para finalizar la profunda fase de exploración, las siguientes preguntas podrían ser apropiadas: "¿Cómo podría ser eso si fuera exactamente lo contrario? ... ¿Cómo podrías tener un buen sentimiento acerca de eso?.. ¿Puedes dibujar una posible solución a tu problema?"

Terminando.

En la última fase, el dibujo se completa. El terapeuta pregunta si el sentimiento interno necesita algo más, si quiere ir más allá, si hay algo más que reclame expresión, o si un participante puede dejar su dibujo tal como está. Así se da énfasis a que el sentimiento corporal tiene una autoridad central. Si algo queda en pendiente, el cliente se permite más tiempo para que eso tome forma y se exprese a sí mismo. Se hace evidente que no todo necesita ser resuelto. Uno siempre puede volver a lo que queda pendiente después, si uno así lo quiere. Los participantes a menudo agregan algo esencial a su dibujo en esta última fase. Es como si una experiencia profunda, la cuál pudo negar durante el transcurso del proceso, pujara para expresarse antes que el dibujo esté terminado. Por lo tanto, es esencial dedicar mucha atención a esta fase de término y dar a cada participante el tiempo para expresar lo que todavía necesita ser expresado. Este cuidado se refleja en instrucciones como: "Quédate un poco más con la pregunta de si tu dibujo está totalmente terminado o no... Si algo todavía necesita ser expresado dale el tiempo para que tome forma, y exprésalo en tu papel. Sólo cuando sientas que está todo bien para ti, deja el dibujo tal como quedó, enróllalo y guarda tus materiales de dibujo."

Después de la Fase de la Expresión No Verbal.

Antes que todos los miembros se sienten de nuevo en un círculo, se les permite focalizarse en la pregunta de si ellos quieren compartir algo de lo que experimentaron: "¿Si piensas en la experiencia que has tenido, y sabiendo que estamos aquí en un círculo con otras personas, hay algo que te gustaría compartir con ellas? ¿Hay algo que quieras decir o mostrarles de tu dibujo? ... También puedes decidir no mostrar tu dibujo y no decir nada... ¿Te sientes bien con esa decisión?"

Cuando el grupo está de nuevo en el círculo, el terapeuta tiene la tarea de crear una atmósfera receptiva y no evaluativa para proteger el proceso de cada persona de los comentarios críticos. El terapeuta puede proponer solamente la escucha, al principio de esta fase. Los participantes pueden hacer preguntas o pueden expresar su empatía. Todos los otros comentarios tienen que esperar. Compartir nuestra experiencia con otros puede ser útil para acogerla y profundizar en ella. Sin embargo, es importante que los participantes sientan que su experiencia se encuentra en un clima de aceptación. Cuando se agregan confrontaciones y nuevas facetas demasiado pronto, el efecto a menudo es perturbador. Inmediatamente, después de la sesión de dibujo, el grupo se limita a dar bienvenida y recibimiento. Más tarde, preferentemente después de un descanso, el proceso grupal que ha tenido lugar, puede sintetizarse.

Conclusión.

Aunque ofrecer formas de expresión no verbal no es algo tradicional dentro de la Terapia Centrada-en-el-Cliente o Experiencial, este modelo de terapia, ciertamente, encaja bien con otros modos de expresión más que con los verbales. Con la forma de expresión no verbal que se ha presentado, los clientes aprenden gradualmente a confiar en su proceso y darle expresión a las cosas que surgen desde su experiencia. Los clientes tienen el sentimiento que su proceso les pertenece, ya que casi no hay ninguna intervención en su contenido por parte del terapeuta. El terapeuta permanece en segundo plano como un acompañante del proceso. Los clientes pueden escoger incluso mantener al terapeuta completamente fuera de su experiencia. Para algunos clientes éste es un paso necesario para desarrollar su proceso. Ofreciendo formas no verbales de expresión, el terapeuta puede satisfacer la más extrema necesidad de seguridad sentida por algunos clientes. Para esos clientes es algo bueno sentirse bienvenidos y aceptados por el terapeuta de esta manera.

¡El dibujo delante del cliente funciona como un reflejo muy exacto, el cual a veces, tiene más poder que un reflejo verbal hecho por el terapeuta! Es más, los dibujos tienen la ventaja de estar siempre presentes. El cliente puede tomarlos, agregar aspectos nuevos y examinar todo lo que significa el dibujo ya existente. Así, todas las piezas pueden permanecer juntas. El desarrollo gradual de los dibujos funciona como una respuesta compleja, integradora y profundamente empática. Con este "nuevo" método, a menudo surgen "puntos de vista" sorprendentes. Es interesante que los clientes con un método no verbal terminen más a menudo en las capas más primitivas de su experiencia. Es más, ellos pueden entrar más rápidamente en experiencias que, de otra manera, censurarían.

Que un método no verbal pueda ser un fructífero y poderoso medio de expresión, capaz de desbloquear o completar el proceso del cliente, también está señalado por el hecho que muchos clientes no necesitan las palabras para completar su proceso. Ellos normalmente se dedican a expresar sorpresa y gratitud.

REFERENCIAS.

Leijssen, M. (1990). "On Focusing and the Necessary Conditions of Therapeutic Personality Change," in G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen, Client-centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties, pp. 225-250. Leuven: Leuven University Press.

(*) Mia Leijssen es una miembro del staff del Centro por la Psicoterapia Centrada-en-cliente en la Consejería, Leuven, Bélgica. Tiene experiencia en psicoterapia individual y grupal y enseña psicoterapia centrada-en-cliente y Focusing a estudiantes de psicología clínica en la Universidad Católica de Leuven, en niveles de grado y post-grado.

(**) Denisse Domínguez Cortés (2006).
Estudiante de Psicología, 5to año - Universidad de Tarapacá. Arica – Chile.
dnisdc@gmail.com

(*) Luis Robles Campos (2006).
Psicólogo - Universidad de Tarapacá. Arica – Chile.
Focusing Trainer - Acreditado por Focusing Institute, New York.
luisrobles1977@gmail.com