

FOCUSING Y ARTE-TERAPIA.

Por Laury Rappaport.

The Focusing Connection Vol. V, No. 3, May, 1988

Traducción: Denisse Domínguez Cortés. (*)

La terapia de Arte involucra el uso de materiales artísticos para trabajar a través del dolor emocional y psicológico. Ambos, el proceso de crear arte y el producto artístico en sí mismo son usados terapéuticamente. El proceso creativo es en sí mismo curativo en virtud de su efecto catártico y su capacidad de traer a la conciencia lo que es inconsciente. El producto artístico puede usarse para asociaciones, comunicación, y propósitos de diagnóstico. La terapia con arte combinada con el Focusing es útil para el terapeuta de Focusing y el terapeuta de arte. La terapia con arte puede usarse junto con los seis movimientos del Focusing definidos por Eugene Gendlin o con cualquier paso del éste proceso.



¿Cuáles son las ventajas de combinar el arte con Focusing?

1. El arte puede usarse para concretizar y documentar la sensación sentida y el cambio sentido.
2. El acto físico de dibujar, ayuda a la sensación sentida a moverse, de esta manera provoca un cambio sentido. (Mientras se está dibujando, el cuerpo está involucrado; ya que la sensación sentida es corporal, el dibujar ayuda a llevar adelante la experiencia.)
3. El producto artístico habilita tanto al focalizador como al guía para ver la imagen exacta que simboliza la sensación sentida.
4. La imagen visual es un recordatorio de dónde empezó y donde acabó el Focusing.
5. El producto artístico visual puede usarse como un punto de referencia concreto para volver en sesiones de Focusing posteriores.
6. El arte puede usarse para Despejar un Espacio y llevar la ronda de Focusing al cierre.

Despejando un Espacio

El dibujo puede usarse de muchas maneras para Despejar un espacio. Aquí se presentan unas cuantas posibilidades diferentes:

Dibujo Libre: Se invita al cliente a dibujar cualquier cosa que ella desea en el momento (formas, colores, imágenes abstractas o realistas, lo que sea) Es un dibujo espontáneo. No se sugiere nada específico.

El acto de dibujar "cualquier cosa" ayuda a que el cliente empiece a focalizar en el aquí y ahora. El dibujo ayuda a descargar la tensión que está llevando en el presente, así ayuda a entrar en un estado más despejado de existencia.



Dibuje cómo se siente en su interior: Se pide al cliente volver su atención hacia su cuerpo y preguntar de una manera amistosa, "¿Cómo estoy ahora mismo?". Se le pide al cliente ver si hay una imagen que coincida, o actúe como asidero para la sensación sentida. Cuando el cliente entra en contacto con una imagen, la dibuja.

Este ejercicio conduce al cliente contactarse con su experiencia corporal sentida. Esto es diferente de pedirle al cliente que dibuje sin verificar dentro de sí.

Imaginería Guiada: Se pide al cliente que cierre sus ojos (a menos que no quiera hacerlo), respire, y comience a relajar su cuerpo. El terapeuta continúa: "Imagine que usted está en una playa pacífica. Es relajante y seguro. El sol está brillando suavemente sobre usted. El agua es hermosa, cristalina, muy azul, calmada y pacífica." Después un rato, se pide al cliente dibujar la escena.

Después, ella junta todas las cosas que están entre ella y sentirse bien: soledad, el trabajo, su madre, presión de hacerlo bien. Después de que el espacio se despeja, Linda toma un momento para estar con ese "sentirse bien". Ella entonces se siente impulsada a trabajar en su soledad.

Ella vuelve su atención hacia el interior de su cuerpo para sentir.

Después de dibujar, la cliente puede proceder a juntar todas las cosas que están entre ella y sentirse bien. El juntar los problemas también puede ser incorporado en el dibujo (por ejemplo, el cliente puede dibujar cada problema, el cliente puede dibujar poniendo los problemas en un barco que los lleva a un poco de distancia de ella mientras ella permanece en la orilla, etc.).

La sensación sentida.

Después que la cliente siente qué problema o asunto está pidiendo ser atendido, lleva su atención hacia el interior de su cuerpo y gentilmente pregunta, "¿Cuál es el sentir

principal acerca de esto?" La cliente espera. Después que una sensación sentida viene, el guía le pide a la cliente que vea si hay una imagen que coincida o actúe como un asidero para la sensación sentida. Una vez que la imagen viene, la cliente la dibuja.

Resonando el asidero y la sensación sentida.

Mientras la cliente dibuja la imagen, busca en su experiencia corporalmente sentida un sentimiento de confirmación ¿Son correctos los colores, las formas, a imagen? Si no, continúa dibujando. La cliente dibuja hasta que el asidero (la pieza artística) encaja con la sensación sentida.

El cambio sentido.

A menudo, durante el dibujo de la sensación sentida, ocurre un cambio sentido. La sesión puede continuar en dos posibles direcciones: permanecer dibujando, o alternar entre dibujar y hacer Focusing conversado.

Al permanecer dibujando, luego de dibujar la sensación sentida (como se señala arriba), la cliente puede pasar a otra ronda de Focusing chequeando para ver como se siente ella ahora en su interior. El procedimiento se repite como se señala anteriormente: el cliente encuentra una imagen que coincida con la sensación sentida y la dibuja. El segundo dibujo concretiza el cambio sentido que ha ocurrido.



Alternando entre Focusing con arte y Focusing conversado:

La cliente puede permanecer con el primer dibujo de la sensación sentida y hacerle preguntas a ésta. Después de preguntar y recibir, el cliente focaliza en su interior nuevamente para conseguir la sensación sentida completa, y luego dibuja la imagen de la sensación sentida. El segundo dibujo concretiza el cambio sentido.

Por ejemplo: Linda es una mujer de treinta años. Ella despeja un espacio haciendo un dibujo libre:

Después, ella junta todas las cosas que están entre ella y sentirse bien: soledad, el trabajo, su madre, la presión de hacerlo bien.... Después que el espacio se despeja, Linda se toma un momento para estar con ese "sentirse bien". Luego, ella se siente impulsada a trabajar en su soledad.



Ella vuelve su atención hacia el interior de su cuerpo para sentir todo acerca de la soledad. La imagen siguiente es su asidero (el cual ella dibuja):

Linda chequea el dibujo con su experiencia corporalmente sentida para su confirmación. "Sí, coincide."

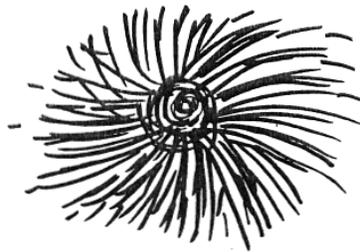
Nosotras miramos el dibujo de la sensación sentida juntas. Linda comparte: "Siento esto pujando hacia fuera... algo estancado... una energía atrapada."

Yo la invito a focalizar y preguntar a la sensación sentida: "¿Qué hace que esta energía atrapada, estancada, esté pujando hacia afuera?"

Linda siente en su interior, mientras pregunta a la sensación sentida. Después de unos momentos, ella dice: "Hay un miedo... un miedo de ser rechazada... que me hace retraerme."

Yo reflejo: "Hay un miedo a ser rechazada y eso te hace retraerte". Linda chequea en su interior nuevamente, "Sí, eso es. Algo se movió adentro... se siente diferente ahora".

Yo invito a Linda a volver su atención nuevamente hacia el interior de su experiencia corporalmente sentida. Ella encuentra una imagen que coincide con su sensación sentida, y lo dibuja:



Linda: "La energía que estaba allí, la energía estancada, atrapada, se ha liberado. La siento expandiéndose a través de todo mi cuerpo – hasta la punta de mis dedos y pies." (El dibujo original es en colores vivos - rojo, azul, amarillo, rosado, anaranjado, púrpura.)

Un comentario final hecho por un cliente que prefiere combinar el arte con Focusing: "Con el arte, la sensación sentida se me hace más clara. Yo soy capaz de ver y experimentar un cambio tangible tanto en mi trabajo artístico como en mi estado anímico. El arte también me da un producto al cual yo puedo referirme en cualquier momento".