

# INTEGRANDO LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL EN PSICOTERAPIA

Por Elfie Hinterkopf, Ph.D.

Journal of American Counseling Association, 1998.

Traducción: Luis Robles Campos. (\*)

## CONTENIDO:

Definiendo la experiencia espiritual.  
Focusing.  
Aplicando el método de Focusing en la terapia.  
Implicaciones para la práctica.  
Conclusión.  
Referencias.

## INTRODUCCIÓN.

Aunque la dimensión espiritual sea una parte integral de la psicoterapia, la mayoría de los profesionales de la salud mental carecen de la instrucción necesaria para trabajar con experiencias espirituales terapéuticamente. El método del Focusing, Experiencial desarrollado por Eugene Gendlin (1969, 1981), ofrece un instrumento clave para los terapeutas para ayudar a los clientes a integrar sus experiencias espirituales en la terapia.

En este artículo, la autora ofrece una definición de experiencia espiritual, resume el método de Focusing, da ejemplos de su aplicación, y discute las implicaciones de utilizar el Focusing para ayudar a que los clientes integren la espiritualidad en la terapia.

Todos seres humanos tienen la capacidad innata de experimentar la dimensión espiritual (Helminiak, 1987), y el tema de la espiritualidad será planteado por una mayoría de clientes en la psicoterapia. Sin embargo, la mayoría de los profesionales de la salud mental informan que las dimensiones religiosas y espirituales no estaban en su instrucción (Jensen & Bergin, 1988; Shafranske & Gorsuch, 1984; Shafranske & Malony, 1990).

Se necesitan más métodos para instruir a los terapeutas en las dimensiones espirituales y religiosas. Sin la instrucción necesaria, los profesionales de la salud mental pueden correr el riesgo de ser insensibles en cuanto a las preocupaciones religiosas y espirituales de sus clientes. Los terapeutas que ignoran o evitan esta dimensión esencial de la experiencia humana pueden perder oportunidades para apoyar y fomentar el crecimiento psicológico.

El Método del Focusing Experiencial desarrollado por Gendlin es un instrumento esencial para que los terapeutas trabajen en las dimensiones religiosas y espirituales. La Teoría del Experiencing de Gendlin (1961) es especialmente útil para describir el proceso de crecimiento espiritual. El Método del Focusing Experiencial, desarrollado para enseñar a los clientes como subir su nivel de experiencing en la psicoterapia (Gendlin, 1969, 1981), es una herramienta poderosa para fomentar el proceso de crecimiento espiritual durante la terapia.

El Método del Focusing Experiencial puede ser usado para ayudar a que los clientes integren sus experiencias espirituales y religiosas de varias maneras. Muchos clientes tienen dificultades en encontrar su propia espiritualidad porque las religiones que practicaron durante su niñez están conectadas con experiencias negativas para ellos.

El Focusing se puede utilizar para trabajar a través de tales bloqueos hacia la habilidad de los clientes de experimentar la dimensión espiritual y para integrar los aspectos positivos de sus experiencias religiosas pasadas. El uso del método del Focusing puede ayudar a profundizar y desarrollar las experiencias espirituales que ya existen. Lo más importante, es que el método puede ayudar a que los clientes tengan experiencias nuevas y encuentren conexiones nuevas con relación a su espiritualidad.

Este artículo ofrece una definición de la experiencia espiritual, resume el método del Focusing, presenta ejemplos de su aplicación, y discute las implicaciones de utilizar el Focusing para ayudar a que los clientes integren la espiritualidad en terapia.

## DEFINIENDO LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL.

Es importante distinguir la espiritualidad de la religiosidad. Aunque se haya definido la espiritualidad y la religiosidad de muchas maneras, en este artículo la religiosidad significará la adherencia a las creencias y prácticas de una iglesia organizada o una institución religiosa (Shafranske & Malony, 1990). La espiritualidad se utilizará para referirse a una experiencia singular personalmente significativa (Shafranske & Gorsuch, 1984). Aunque la espiritualidad pueda ser relacionada positivamente a formas específicas de religiosidad, espiritualidad no necesariamente se basa en alguna forma dada o apariencia religiosa.

Mi definición de la experiencia espiritual se deriva de la Teoría del Experiencing de Gendlin (1961) y de la descripción del experimentar religioso de John Shea (1987). La experiencia espiritual se puede definir como (a) un fenómeno actualmente sentido, (b) que implica un conocimiento de la dimensión trascendente, (c) que trae nuevos significativos, (d) que llevan al crecimiento. El Método del Focusing Experiencial facilita estos elementos esenciales en el cliente.

Primero, la experiencia espiritual es un fenómeno actualmente sentido. El cliente tiene un sentimiento que es actualmente sentido en el cuerpo, que puede ser el foco directo de su atención. Por ejemplo, una persona puede tener un sentimiento vagamente bueno que implica paz y calma o un sentimiento vagamente incómodo que incluye temor y tensión. El sentimiento vago lleva significados o comprensiones implícitamente sentidos.

Segundo, la experiencia espiritual implica un conocimiento de la dimensión trascendente. Trascender significa un moverse más allá del marco de referencia propio en una dirección más elevada o más amplia. La dimensión trascendente, que se encuentra en todos los seres humanos, implica moverse más allá del propio egocentrismo no saludable, de la dualidad y exclusividad, hacia una mayor inclusividad, unidad, y hacia una capacidad de amar (Velero, Tenido, & Kolander, 1992). La dimensión trascendente puede, pero no necesariamente, implicar una deidad o un poder mayor. Los clientes pueden referirse a una deidad o a un poder mayor por nombres tales como Dios, Cristo, Alá, Madre Tierra, Alto Poder o Energía Universal. La dimensión trascendente puede implicar cualidades asociadas con la dimensión trascendente tales como la fe, el amor, la inter-conectividad, el vivir fluyendo (El Tao), el permitir (en vez de tratar de controlar), el

desapego (Lukens, 1992). La dimensión trascendente puede implicar también cuestionamientos existenciales tales como, cuestionamientos de significado y propósito, porque tales preguntas dirigen con frecuencia la atención de la persona en una dirección más elevada o más amplia de entendimiento.

Tercero, la experiencia espiritual lleva significativos explícitos nuevos. Que "Lleva" implica que las personas frecuentemente perciben que ellos mismos no causan que estos significados nuevos y explícitos ocurran. Al principio la persona tiene un sentimiento poco claro que lleva sólo significados implícitos. Cuando la persona continúa prestando atención al sentimiento poco claro, en una manera gentil y cuidadosa, nuevos significados se despliegan y llegan a ser más claros. Por ejemplo, mientras un cliente atiende a un sentimiento vago de paz y calma, puede recibir una nueva comprensión acerca de aceptar las diferencias de otras personas.

Cuarto, la experiencia espiritual lleva al crecimiento. La experiencia de crecimiento es alivio; más energía de vida; sentirse más completamente presente; una sensación de sentirse más grande y más capaz de llegar a más partes de uno mismo, hacia más personas, y hacia más vida (Campbell & McMahon, 1985). Por ejemplo, un cliente sintiendo paz y calma, recibe un nuevo entendimiento al aceptar las diferencias de otras personas, puede tener la experiencia de crecimiento al aceptar a los otros más como ellos son, lo que ayuda al cliente a llegar a más personas.

Esta definición de la experiencia espiritual es más amplia que al menos dos maneras en las cuales la experiencia espiritual ha sido definida tradicionalmente. Esta definición incluye, pero de manera más amplia que las definiciones que limitan las experiencias espirituales a aquellas experiencias que se refieren a un ser o poder trascendente; incluye también, pero más ampliamente que las definiciones que limitan las experiencias espirituales a experiencias extraordinarias, tales como visiones, experiencias de vidas pasadas y las experiencias cercanas a la muerte. Esta definición de experiencia espiritual implica que el crecimiento psicológico y el crecimiento espiritual son sinónimos.

El crecimiento implicado en las experiencias espirituales es a menudo esencial para el desarrollo personal. Por varias razones, sin embargo, la experiencia espiritual puede ser deficiente o incompleta. Cuando este es el caso, con clientes en psicoterapia, la pregunta para los terapeutas es qué puede hacerse para ayudar a desarrollar y prestar apoyo a la experiencia espiritual. En este punto el Método del Focusing Experiencial puede ser aplicado. El Focusing Experiencial se desarrolló para ayudar a promover el proceso del experiencing en la consejería y la psicoterapia y se ha encontrado que es efectivo en promover el crecimiento psico-espiritual.

El método del Focusing fomenta el proceso de atender a un fenómeno actualmente sentido, e implica un darse cuenta de la dimensión trascendente, que lleva nuevos significados que llevan al crecimiento. Por lo tanto, el método del Focusing facilita la experiencia espiritual, y por esta razón lo describiré en más detalle.

## FOCUSING.

El Método del Focusing Experiencial fue desarrollado por Eugene Gendlin (1969), un psicólogo y filósofo fenomenólogo-existencial de la Universidad de Chicago. Él empezó su investigación en los años cincuenta al estudiar las diferencias entre los procesos psicoterapéuticos exitosos y no exitosos. Gendlin y sus colaboradores encontraron que el éxito en la psicoterapia dependía en gran parte de lo que los clientes hacían y cómo ellos

verbalizaban sus problemas. Los clientes exitosos, los que podían superar sus problemas personales, eran aquellos que prestaban atención a su conciencia corporal interna, en una manera especial. Por otro lado, los clientes no exitosos prestaban atención en esta manera especial y, como resultado, no resolvieron sus problemas personales. Tanto los clientes exitosos, como los no exitosos, podían ser identificados en las primeras grabaciones de las sesiones de terapia (Gendlin, 1969) utilizando la Escala Experiencial (Gendlin, Beebe, Cassens, Klein, & Oberlander, 1967). Gendlin desarrolló un método para enseñar a clientes no exitosos a "atender adentro" de esta manera especial y así llegar a ser exitosos en la terapia. Él llamó a este método "entrenamiento en Focusing" (Gendlin, 1981).

Focusing es un proceso de prestar atención a algo poco claro en nuestra experiencia, y permitir que se despliegue en significados nuevos y explícitos. Cuando el proceso ha sido llevado adelante, implica crecimiento psico-espiritual. Aunque el Focusing sea un proceso natural y fluido, frecuentemente es enseñado en seis pasos (Gendlin, 1981).

Antes de empezar el proceso de Focusing, es útil para el cliente prepararse para el Focusing, estando físicamente cómodo y relajado. El poner atención a nuestra respiración y a nuestro cuerpo de manera general, puede ser utilizado para tranquilizar la mente.

En el Paso 1, Despejando un Espacio, se enseña al cliente (o focalizador) a tomar un inventario de los problemas actualmente sentidos. El cliente chequea para ver cómo se siente adentro cada asunto. Mientras cada asunto se identifica, él o ella se imagina colocando aparte cada problema para percibirlo más claramente y para sentirse mejor físicamente, en orden de trabajar en ello. El cliente entonces escoge un asunto para enfocar, generalmente el problema que es sentido más fuertemente.

En una sesión de terapia, los clientes, típicamente, empiezan discutiendo un asunto escogido. En este caso, el consejero puede omitir el Paso 1 y empezar con el Paso 2 en un tiempo apropiado.

En el Paso 2, Formando una Sensación Sentida, el cliente es instruido a atender el sentimiento central, la "sensación sentida" del asunto. La sensación sentida es multifacética e implica cualidades emocionales, sensaciones corporales y significados sentidos. Puede implicar también imágenes, movimientos, sonidos y olores. Al principio, la sensación sentida es poco clara y vaga. Un ejemplo de sensación sentida, es la sensación vaga e incómoda que las personas pueden tener cuando salen de casa y han olvidado algo, pero no sabes lo que es.

En el Paso 3, Hallando un Asidero, el cliente encuentra palabras o imágenes para describir las cualidades emocionales de la sensación sentida. Ejemplos de palabras que constituyen un asidero, incluyen: "vacío," "apretado" o "expandido."

En el Paso 4, Resonar, el cliente determina si las palabras que describen la sensación sentida (encontradas en el Paso 3) son las mejores palabras para describir la sensación sentida en ese preciso momento. El cliente puede cambiar las palabras o encontrar otras adicionales para describir la sensación sentida. A veces, Resonar puede implicar simplemente "estar" con la sensación sentida.

En el Paso 5, Preguntar, el terapeuta puede sugerir que el cliente haga una pregunta abierta a la sensación sentida. Hacer una pregunta abierta generalmente trae

nuevos significados para el cliente. (A veces, los nuevos significativos vienen sin el paso de Preguntar.) Por ejemplo, el terapeuta puede preguntar al cliente: "¿Qué hay acerca de todo este asunto que te deja sintiendo de esta manera?" El cliente dirige la pregunta a la sensación sentida y continúa atendiéndola, esperando una respuesta. Generalmente, una respuesta surgirá en un minuto o menos.

Cuando un nuevo significado sentido surge de la sensación sentida, el sentimiento cambia, y ocurre un "cambio sentido". Un cambio sentido es un cambio fisiológico en el cliente que trae un alivio o relajo y más energía de vida. Es semejante al alivio que las personas sienten cuando recuerdan la cosa que han olvidado. Cuando un cambio sentido ocurre, el cliente sabe que el cambio es genuino, y más que mera intelectualización. El cambio sentido indica que un crecimiento psico-espiritual ha ocurrido.

El paso 6, Recibir, es tomarse el tiempo de integrar una respuesta que trae un cambio sentido. Para ayudar a que el cliente reciba una respuesta, el terapeuta afirma el cambio sentido del cliente. Por ejemplo, el terapeuta puede afirmar el cambio sentido sugiriendo que el cliente se tome un tiempo darse cuenta lo que el cambio sentido y la respuesta traen consigo. El terapeuta también puede afirmar el cambio sentido en una manera no verbal, sentado más erguidamente, mostrándose más interesado, o poniendo más entusiasmo en el tono de voz.

Los seis pasos del Focusing se pueden utilizar en un proceso formal de Focusing o en una sesión de consejería o psicoterapia. En un proceso formal de Focusing los pasos 2 al 5 generalmente son vueltos a usar hasta que un cambio sentido ocurra. En una sesión de terapia, se puede escoger algunos de los seis pasos para ser usados con un cliente. También, una persona puede recibir instrucción formal en Focusing por parte de un entrenador para aprender como utilizarlo en una relación de terapia o como un método de autoayuda (Hinterkopf, 1983; Hinterkopf & Brunswick, 1981.)

Como parte del método del Focusing, se enseña al cliente la importancia de mantener una serie de actitudes mientras atiende sus sentimientos. Una actitud receptiva implica permitir que los sentimientos y los símbolos vengán a la conciencia en vez de intentar controlarlos o provocar intencionalmente que ellos sucedan. Otras actitudes incluyen ser amistoso, amable, paciente y aceptarse a sí mismo. El Focusing, que trae alivio fisiológico y más energía de vida, se contrapone a una actitud crítica hacia uno mismo, lo cual trae más tensión y embotamiento. También, se enseña a los clientes a mantener una "cierta distancia" del problema; esto es, lo suficientemente cerca para conseguir un sentimiento holístico o una sensación sentida, pero lo suficiente lejos para darse cuenta que nuestra vida es más grande que el problema.

Mantener una cierta distancia ayuda a los clientes a desarrollar una observación de sí mismos. Se puede hallar la distancia apropiada visualizando un problema a diferentes distancias.

## APLICANDO EL METODO DE FOCUSING EN LA TERAPIA.

Varios ejemplos que ahora se presentan ilustran la aplicación del método de Focusing. Estos ejemplos han sido simplificados para subrayar las respuestas de FOCUSING del terapeuta.

## Los Seis Pasos del Focusing.

El ejemplo siguiente demuestra cómo dirigí a un cliente a un proceso formal de de Focusing de seis pasos y cómo este proceso llevó al cliente a experimentar la dimensión espiritual. Un jugador profesional de fútbol vino a verme para una sesión de FOCUSING. Él me dijo que siempre había tenido mucho control sobre sus emociones. El año anterior, había sucedido un incendio en su casa, y su hijo de 14 años de edad había sido detenido. Ninguno de los incidentes le había "realmente perturbado". Recientemente, sin embargo, había ido a su médico para un chequeo, y su presión sanguínea había estado levemente alta. El se fue desconcertado por la ansiedad que esto le produjo. Su pensamiento daba vueltas y vueltas. El se mantuvo diciéndose a si mismo que no había nada porque preocuparse, pero su ansiedad continuó.

En el Paso 1, di al cliente las instrucciones de preparación para el Focusing para aquietar su mente. Le dije que se pusiera cómodo, relajado y que prestara atención a su respiración. Entonces, le dirigí a través del primer paso de Focusing, Despejando un Espacio. Le pregunté, "¿Qué es lo que impide que te sientas bien?" Él nombró cada asunto, y yo le consulté: "¿Cómo se siente todo este asunto en tu cuerpo ahora?" Mientras notaba como se sentía en su cuerpo el asunto del incendio de la casa, él se dio cuenta que había algo de temor y tristeza permanecía acerca de las pérdidas implicadas. El se imaginó apartando este asunto, junto con el temor y la tristeza. Mientras pensó acerca de su hijo, se daba cuenta de su tristeza y su rabia acerca de la detención. Él se imaginó poniendo este asunto, junto con su tristeza y su rabia, en un lugar donde su hijo permanecía. Luego me contó las noticias del médico acerca de su presión levemente alta. Él dijo que eso se sentía como una pelota grande y punzante, y con ansiedad en ella. Mientras él se imaginó poniendo este asunto, junto con la ansiedad, fuera de él mismo, respiró con un suspiro de alivio. Entonces escogió este asunto para hacer Focusing.

En el Paso 2, Formando una Sensación Sentida, yo pedí a él que notara otra vez cómo "lo esencial" respecto a las noticias del médico se sentía en su cuerpo.

En el Paso 3, Hallando un Asidero, él informó que aún sentía la pelota y agregó que eso podría crecer más grande que él. En el Paso 4, Resonar, le sugerí que permaneciera con eso y notara si él tenía las palabras correctas para describir esto. Contestó que sí eran las palabras correctas y notó también que había allí algo oscuro.

En el Paso 5, Preguntar, le dije: "¿Qué hay acerca de las noticias del médico que le dejó con una pelota grande, punzante y oscura y con ansiedad en ella?" Él dirigió esta pregunta a la sensación sentida y esperó unos pocos momentos. Con un gran suspiro de alivio, él dijo: "la gota que derramó el vaso". Entonces se dio cuenta que había reprimido sus emociones acerca del incendio en su casa y el arresto de su hijo. Él dijo, "Ah, ahora veo que esta cosa de la presión sanguínea no es tan importante, lo que realmente me molesta es el incendio y el muchacho". Él dijo que se sentía aliviado y mucho más relajado. El cliente informó que ya no sentía más la ansiedad.

En el Paso 6, Recibir, sugerí que se quedara y prestara atención al sentimiento de alivio y la relajación que vino con las palabras "La gota que derramo el vaso".

Después que el cliente había experimentado el cambio sentido y la parte de Focusing de la sesión estaba terminada, el cliente dijo que era capaz de tomar sus emociones más seriamente. Aunque este ejemplo no se refiere a creencias de dioses o

experiencias extraordinarias, ilustra el crecimiento espiritual. El cliente fue capaz de superar su marco anterior de referencia, con lo cual era capaz de llegar a más partes de él mismo; es decir, a las partes emocionales de sí mismo. Luego informó que era más capaz de aceptar las emociones de las otras personas en su vida.

Este ejemplo ilustra cómo el Focusing a menudo lleva a los clientes a experimentar su espiritualidad y, consecuentemente, experimentar crecimiento psico-espiritual. El uso frecuente de la palabra "todo" durante el proceso de Focusing (como en los Pasos 1, 2, y 4), lleva a los clientes hacia estructuras más elevadas y a una mayor totalidad. Esto invita a los clientes a ir más allá de los detalles de un asunto, a considerar lo esencial de él, su ser entero, su relación entera, su vida entera, la raza humana entera, el planeta entero, y el universo entero. Moviéndose en una dirección de alcance más amplia, los clientes son capaces de experimentar una dimensión trascendente o espiritual.

### Las Actitudes del Focusing y Mantener una Cierta Distancia Frecuentemente.

Recordar a los clientes mantener una cierta distancia y que las actitudes del Focusing los ayudan a moverse en una dirección de alcance más alta y más amplia, los ayuda a experimentar la dimensión espiritual. Por ejemplo, un cliente, que tuvo una historia de delincuencia, informó que él tenía dificultad para experimentar el perdón de Dios, incluso pensando que ya no estaba robando. Él tenía una voz crítica activa adentro, diciéndole que era una persona sin valor. Durante la sesión de terapia, le pregunté cómo todo el asunto acerca de robar se sentía en su cuerpo. Él dijo que eso se sentía muy pesado y culpable, y que había tristeza en ello. Pregunté si él podría poner esto asunto fuera a cierta distancia para verlo completamente. El se imaginó poniendo todo el asunto en un retrato sobre la pared. Él dijo que podría ver muchas cosas implicadas en ello, inclusive rabia hacia sus padres por la gran importancia que ellos ponían en el dinero. Él podía ver cómo su conducta de robar tuvo sentido cuando la vio en un contexto más amplio, había sido su manera retorcida de darle gran importancia al dinero. Él había pensado que era capaz de ahorrar dinero por robar desde una tienda. Yo le pregunté si él podría adoptar una actitud amistosa y amable hacia la persona que estaba en el retrato. Luego él adoptó esta actitud, y sentía que un gran peso se había aliviado y reportó que era ahora capaz de experimentar el perdón de Dios. Manteniendo una cierta distancia y adoptando una actitud amistosa hacia el mismo y hacia el asunto, el cliente fue capaz de llegar a más partes de sí mismo; es decir, la parte herida de él mismo que había sido implicada con la conducta de robar. En el momento en que su sensación cambió, el cliente experimentó crecimiento espiritual porque él era capaz de aceptar más partes de sí mismo.

### Haciendo Preguntas de Focusing.

Las preguntas de Focusing desarrolladas por Gendlin y sus colaboradores (1981) incluyen algunas como: "¿Qué hay acerca de todo esto que se siente de esa manera?" "¿Qué es lo peor acerca de esto para usted?" y "¿Qué es lo que todo esto necesita?" Estas preguntas son a menudo extremadamente poderosas en ayudar a los clientes buscar nuevos significados a partir de sus sentimientos. El ejemplo siguiente muestra cómo la pregunta de Focusing, "¿Qué es lo que todo esto necesita?", con frecuencia lleva al cliente en una dirección trascendente. Cuando se hace esta pregunta, el focalizador o el cliente pregunta, que es lo que todo esto necesita desde adentro, de una fuente de sabiduría interna o de una parte o aspecto que implique la dimensión trascendente. El Focalizador permite que la respuesta, venga de la sensación sentida en vez de tratar de producir

conscientemente la respuesta. Una clienta de 40 años de edad, que asiste a la iglesia regularmente, había lidiado con asuntos relativos al abandono en sesiones previas. Ya que ella estuvo en el hospital por una operación, le hice una sesión de terapia por teléfono. Además de sentir el dolor físico, ella estaba agitada porque sentía que su marido la abandonó emocionalmente. Le pregunté cómo ella se sentía por dentro. Se sentía enojada, triste, cansada y "destruida". ¿Después de explorar el significado de cada sentimiento, le pregunté: "¿Qué es lo que todo esto necesita?" Ella recibió una imagen de algo en su estómago arrullando la parte que se había operado. Ella sentía una energía en la forma de un ángel guardián sosteniendo un crucifijo. En su imagen, un sendero la conectó con un horizonte amplio. Con un alivio notable (al momento de su cambio sentido), ella dijo: "Ya no me siento tan sola."

Ella informó que esto era la primera vez que experimentaba su espiritualidad, aunque ella asistía a la iglesia regularmente. Ella sentía la luz, y el dolor se había ido. La cliente dijo que se dio cuenta que esta parte espiritual la podría nutrir emocionalmente aún cuando su marido no pudiera hacerlo. Este ejemplo ilustra la experiencia espiritual, porque la cliente fue capaz de llegar a más partes de sí misma. En este caso, ella era capaz de experimentar y llegar a estar más conciente de sus habilidades de auto-nutrición.

#### IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA.

Cuando los clientes experimentan dolor emocional, generalmente es difícil que experimenten su espiritualidad. Así, el método de FOCUSING ofrece una herramienta para los terapeutas, para ayudar a sus clientes a tener acceso a su espiritualidad en medio de la molestia emocional.

Los clientes que están sobrepasados con problemas casi siempre carecen de un sentido de significado y de propósito en sus vidas. Durante el Focusing, los clientes a menudo experimentan una sensación de significado cuando lo que es poco claro, llega a serlo; eso es, cuando la sensación sentida se despliega en un cambio sentido. El cambio sentido en Focusing puede ayudar a los clientes a sentir propósito y dirección en sus vidas. Cuando los clientes experimentan repetidas veces cambios sentidos en el Focusing y aprenden darles valor como guías para vivir, se les hace más claro cómo desean vivir sus vidas.

Con frecuencia, los terapeutas vacilan en ayudar a los clientes explorar sus experiencias religiosas y espirituales, especialmente cuando un terapeuta no está familiarizado con la religión del cliente o su práctica espiritual. El uso del método del Focusing permite que los terapeutas se sientan cómodos en ayudar a sus clientes explorar cualquier experiencia religiosa o espiritual. Por esta razón, el Focusing es especialmente apropiado para usarlo en sociedades multiculturales. Incluso, un terapeuta que considera tener una orientación no-religiosa o no-espiritual, puede utilizar el método de Focusing para ayudar a los clientes a explorar sus experiencias religiosas y espirituales.

El Focusing ofrece una aproximación imparcial hacia las dimensiones espirituales y religiosas porque se centra en el proceso. Esto significa que, cuando utiliza Focusing, el terapeuta sigue los sentimientos del cliente y cómo ellos se transforman en nuevos significados, en vez de enfocarse en el contenido de lo que el cliente está diciendo. Ya que las palabras tienen significados o connotaciones especiales para cada persona, un terapeuta, cuando aplica el método de Focusing, sigue el proceso experiencial por del cliente, más que preocuparse del vocabulario que el cliente utiliza. (Después que la parte

de FOCUSING de una sesión ha terminado, el terapeuta puede ayudar al cliente a examinar los contenidos y clarificar el vocabulario.)

Algunos terapeutas se preocupan que esta exploración de la espiritualidad del cliente, pueda llevar a ignorar o evitar los asuntos psicológicos. El Focusing ofrece una herramienta para experimentar y desarrollar la espiritualidad mientras se trabaja con asuntos considerados tradicionalmente como psicoterapéuticos. Debido a que el Focusing implica atender a lo que esté presente de una manera sentida, es casi imposible evitar o negar los asuntos psicoterapéuticos. Así, el uso del método de Focusing contrarresta una desventaja que se encuentra en algunos tratamientos religiosos y "espirituales" que evitan los asuntos psicológicos.

Los terapeutas pueden sentirse confundidos acerca de cuales partes de la religión del cliente son abusivas y cuales llenan sus vidas de una manera positiva. El Focusing ofrece una manera, tanto para los clientes como los terapeutas, para discernir estas diferencias. En Focusing, cualquiera cosa que se diga o se haga es chequeada con los sentimientos del cliente para ver si logra aliviarlo y darle más energía de vida, mientras le trae una experiencia de trascender su propio marco de referencia.

## CONCLUSIÓN.

Es importante que los profesionales de la salud mental estén familiarizados y se sientan cómodos con sus propios sentimientos respecto a su espiritualidad. Si no, ellos quizás pudiesen, sin querer, ignorar o invalidar las experiencias espirituales de sus clientes. Si los terapeutas tienen reticencia a trabajar con experiencias espirituales en las cuales los clientes utilizan un vocabulario diferente al propio, se recomienda que exploren sus sentimientos hasta tener la apertura necesaria para trabajar con una gran variedad de clientes estando disponible a ellos.

Ciertamente, entrenarse en la dimensión espiritual necesita ser parte de cada programa de graduación de psicólogos. Se recomienda que los profesionales de la salud mental continúen explorando su propia espiritualidad en terapia, en supervisión, y en talleres.

Para entrenar a los terapeutas a responder sensiblemente a las experiencias espirituales de sus clientes, yo he desarrollado un taller llamado, "Integrando la Espiritualidad en la Psicoterapia." En el taller, los terapeutas examinan una definición de experiencia espiritual, aprenden el método de Focusing, y se les enseña a utilizar el Focusing para procesar sus propios asuntos psico-espirituales. Luego, son supervisados utilizando el Focusing para ayudar a otros participantes a procesar sus asuntos psico-espirituales. Durante el taller, los terapeutas exploran su propia espiritualidad a través de una serie de ejercicios de experiencia.

Claramente, el Focusing es un instrumento poderoso para ayudar tanto a los consejeros como a los clientes a explorar la dimensión espiritual. El método de Focusing es excepcionalmente amplio en su aplicación. Se puede aplicar Focusing tanto con experiencias espirituales que ocurren dentro del contexto de una religión organizada y como las experiencias espirituales que ocurren fuera de este contexto. El Focusing puede ser utilizado por los terapeutas para ayudar a los clientes a encontrar nuevas conexiones de vida en su espiritualidad, incluso cuando las experiencias espirituales del cliente estén fuera de los límites de la experiencia del terapeuta. El Focusing es un

método sumamente efectivo para facilitar el crecimiento psico-espiritual pudiendo ser una contribución esencial para la terapia.

## REFERENCIAS.

- Campbell, P., & McMahon, E. (1985). *Bio-spirituality*. Chicago, IL: Loyola University Press.
- Chandler, C., Holden, J., & Kolander, C. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 71, 168-175.
- Gendlin, E. T. (1961). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. *The American Journal of Psychotherapy*, 15, 233-245.
- Gendlin, E. T. (1969). FOCUSING. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 6, 4-15.
- Gendlin, E. T. (1981). FOCUSING. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E. T., BeeN, J., III, Cassens, J., Klein, M. & Oberlander, M. (1967). FOCUSING ability in psychotherapy, personality, and creativity. In J. Shlein (Ed.) *Research in psychotherapy III* (pp. 217-241). Washington, DC: American Psychological Association.
- Helminiak, D. (1987). *Spiritual development*. Chicago, IL: Loyola University Press.
- Hinterkopf, E. (1983). Experimental FOCUSING: A three-stage training program. *Journal of Humanistic Psychology*, 23, 113-126.
- Hinterkopf, E., & Brunswick, J. K. (1981) Teaching mental patients to use client-centered and experiential therapeutic skills with each other. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 18, 394-402.
- Jensen, J.P., & Bergin, A. E. (1988). Mental health values of professional therapists: A national interdisciplinary survey *Professional Psychology: Research and Practice*, 19, 290-297.
- Lukens, L. (1992). FOCUSING: Another way to spirituality. *The Folio: A Journal for FOCUSING and Experimental Therapy*, 10(4), 65-72.
- Shafranske, E. P., & Gorsuch, R. L. (1984) Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy *Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 231-241.
- Shafranske, E. P., & Malony, H N. (1990). Clinical psychologists' religious and spiritual orientations and their practice of psychotherapy. *Psychotherapy*, 27, 72-78.
- Shea, J (1987). *Religious experiencing: William James and Eugene Gendlin*. Lanham, MD: University Press of America.

---

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