



Integración de las perspectivas y las aportaciones de Ann Weisser y Barbara McGavin a través de mi experiencia personal con Charles Herr:

El Yo en Estado de Presencia **La Relación Interior**

PRESENCIA.

Una presencia humana segura y consistente que está dispuesta a estar con cualquier cosa que aparezca, es el factor más poderoso que podemos ofrecer.

Sobre eso, no hay ninguna duda y estamos todos de acuerdo! Gendlin (1990) comenzó una conferencia en Lovaina diciendo **"Tengo que comunicar que la cosa más importante en la relación de ayuda es estar presente como persona"**.

¿Que es estar presente?

Esta el valor de la presencia del presente, del aquí y ahora que nos da el cuerpo....

Pero hay otra PRESENCIA con mayúsculas. Como la has sentido tu? Como percibes la presencia del otro? ¿Cómo haces para trasmitirla?

Presente contigo, presente con el otro, ayudando a que la persona que enfoca este presente consigo misma.....

Como hacer para estar presente con el cuerpo, con la palabra, con el silencio.

Y como ayudar a que la persona este en presencia de si misma, de su propio proceso, es lo mejor que le podemos dar.

LOS PROPÓSITOS DE ESCUCHAR: RESUMEN

Podemos decir que hay tres modos por medio de los cuales escuchar facilita el proceso de Focusing del cliente. Estos corresponden a tres propósitos para tener en cuenta al reflejar.

- Escuchamos para apoyar al cliente mientras él corrobore lo que viene con ese algo que está dentro, sentido directamente.
- Escuchamos para ofrecer al cliente una presencia sin juicios en su proceso.
- **Escuchamos para apoyar al cliente mientras éste "le hace compañía" a ese algo adentro suyo, desde la Presencia.**



Si no tratamos de mejorar o cambiar algo, si no agregamos algo más, y si a pesar de que algo pudiera ser "malo" solo decimos exactamente lo que hemos comprendido, esa respuesta agrega nuestra presencia y ayuda al cliente a estar con eso y a avanzar un poco más, dentro de cualquier cosa que esté sintiendo en ese momento. Esto es quizás lo más importante que debe saber una persona que ayuda. (Gendlin; 1996).

LA RELACIÓN INTERIOR.

Gendlin dice, "Focusing es esto tan deliberado en donde un "Yo" presta atención a un "eso". Así y todo las personas muchas veces dicen y se experimentan a si mismos como todo "Yo".

El trabajo de Ann Weisser está orientado a establecer una relación de escucha empática y aceptación entre el yo y los sentimientos, experiencias y estados de conciencia que tenemos, que sentimos incompletos y nos lastiman.

Gendlin también sostiene la importancia de la relación interior. El describió elocuentemente la relación en si misma:

"El cliente y yo le vamos a hacer compañía a eso. Es semejante a la compañía que le harías a un niño asustado. No lo vas a presionar, ni lo vas a retar, o sacar del medio, porque está muy lastimado, muy asustado o tenso. Sólo te vas a sentar a su lado, en calma... Lo que se necesita para que los pasos se realicen, es cierto tipo de contacto o compañía no intrusiva. Si estás allí con tu conciencia y permaneces allí, es todo lo que eso necesita". (1990).

Este "contacto no intrusivo" que Gendlin describe, es mucho más "Ser" que "Hacer". Aún "algo" adentro que está "demasiado herido, demasiado asustado o tenso" para ser corroborado, sin embargo puede ser acompañado. Y esto no es sólo ni fundamentalmente la compañía del terapeuta. Es el "Yo" del cliente haciéndole compañía a "eso" dentro de sí mismo. (Gendlin, 1990: Focusing es esto tan deliberado en donde un "Yo" atiende a un "eso").

¿DESPEJAR UN ESPACIO?

Es una de los debates que propicia el trabajo de Ann Weiser y sobre el que creo que vale la pena reflexionar:Diferencias entre las técnicas de distanciamiento y la relación interna.

Reflexiones : Cuatro posibles desventajas del distanciamiento.

Al utilizar una Técnica de Distanciamiento, es como si el terapeuta estuviera diciendo: "Estoy de acuerdo que esta emoción es demasiado

lbel qalari -

Acuerdo .! .lamin unio



para ti" Lo cual es incluso un indicio que el terapeuta está un poco asustado con eso también.

En cierto nivel el cliente está diciendo: "Esto es demasiado para mi, por favor, ayúdeme". Entonces cuando el terapeuta interviene para ayudar al cliente a mover el sentimiento "amenazante" a una distancia segura, es casi como si el terapeuta estuviera diciendo, implícitamente: "Estoy de acuerdo que ese sentimiento es demasiado para ti".

Puede haber situaciones en un proceso terapéutico, claro, pero en sesiones de acompañamiento y crecimiento ayudamos más transmitiendo al que enfoca la capacidad que tiene dentro de si para encontrar sus pasos y como estar con "eso"

La opción sería escuchar también ese "no querer" estar con eso y acompañarlo.

También puede ocurrir, si despejamos y promovemos la distancia de la sensación...

Que no se pueda separar de ella y conecte más con la impotencia, o la frustración....

Que la sensación sentida se sienta abandonada o rechazada

Que la perdamos al alejarla..

Nos podemos encontrar con procesos en las que la sensación tienda a escaparse, a desaparecer y en cambio otras veces, la sensación nos tiende a invadir y a abrumar.

En ambos casos, crear una relación interna con la sensación, dejarla espacio y decirle hola hará que una sensación abrumadora se haga mas liviana.

Toda mala sensación lleva implícita una energía que nos llevara la experiencia adelante si es escuchada de una determinada manera.

PROPUESTA:

DESPEJAR UN ESPACIO CON RECONOCIMIENTO

Esta es la técnica de Relación Interna en esencia. Generalmente, la forma más fácil de reconocimiento es decir "Hola". El terapeuta podría decir "Quizás podrías decirle hola a esa parte de ti que está tan asustada". Otra forma de decir esto es "Ya se que estás ahí".

Wladimir - Sueños de la vida 3
2010



Una forma de sugerirlo sería: "Podrías decirle a ese sentimiento de tensión "Sí, ya se que estás ahí".

La propuesta es reconocer cualquier cosa que este ahí y formar una relación con eso. No implica poner distancia y aunque haya muchos asuntos presentes, no lleva tanto tiempo.

direr "da" a sensaçao - sentida propicia:

- Propicias una relación interna en la que se unen distancia y conexión:
- Ayudas a devolver el poder a la persona
- Ayudas a que ella este con eso, a que eso sea acompañado, escuchado, reconocido de forma que se pueda dar el proceso de Focusing.
- Permite que la sensación descansa al ser escuchada: a veces es tan intensa, o es tan grande porque necesita ser escuchada porque tiene un sentido, una energía que nos trae, algo "bueno" en el fondo aunque venga tan envuelto en dolor o en desgarrro que se hará mas y mas grande al ser rechazada, negada por nosotros.

ESCUCHAR CON PRESENCIA: El poder de la palabra.

Sólo porque la actitud y la presencia son mas importantes que las palabras no quiere decir que las palabras no son importantes.

(Hay algunas formas lingüísticas que ayudan a que la escucha se sienta eficaz y que se logren los tres propósitos mencionados. También el tono, la entonación, los matices de la expresión pueden convertir una intervención en adecuada y viceversa.

Cuando el propósito de escuchar cambia, también lo hace la forma lingüística. Cuando el propósito fundamental de escuchar es corroborar la comprensión del terapeuta, como lo era para Rogers, entonces parafrasear sensiblemente es mejor que reflejar palabra - por - palabra. Pero una vez que conocemos Focusing, en esos momentos cuando percibimos que el cliente está focalizando, devolver las palabras clave del cliente para que pueda chequear en su interior, es lo mas importante. De hecho, en cuanto más en contacto con algo en su interior está el cliente, y en cuanto más profundo y cercano sea ese contacto, **más exactas tienen que ser las palabras** y hasta las reclamará si se siente con derecho a hacerlo.



C: Quizás esta parte podría, si yo pudiera confesar algo.

T: Podría descansar, si tú pudieras confesar algo.

C: No, no. **QUIZÁS** podría descansar, si yo pudiera confesar algo.

T: (Es importante decir "quizás"). "Quizás podría descansar si yo pudiera confesar algo". (Gendlin, 1990).

DESIDENTIFICACIÓN Y VALIDACIÓN

Reconheamiento: (Ola)...
Desidentificación: una parte o algo en voz

La desidentificación es habitualmente el primer paso hacia el establecimiento de un Relación Interna. Es la clave para crear la Presencia Interior.

Validar es reconocer lo que hay, sin validación no es posible el proceso. Hay un espacio que se abre ahí dentro cuando lo que sea es reconocido y se le hace un sitio.

Desidentificarse de la sensación o del sentimiento permite más fácilmente la validación de la persona de sus propias experiencias, sentimientos y sensaciones.

Mediante la desidentificación el cliente se distancia sin perder la conexión con su experiencia sentida "Una parte de mi se siente triste", a diferencia de cuando está identificado con ella "Me siento triste".

La esencia de la Desidentificación es ayudar al cliente a moverse desde "Yo soy este sentimiento hasta "Yo tengo este sentimiento". En la mayoría de los casos, la Desidentificación puede ser facilitada simplemente con una escucha empática o reflexiva, en la cual el terapeuta agrega frases como "Una parte de ti...", "Un lugar en ti...", o "Algo en ti...".

La Desidentificación habitualmente sucede justo antes del Reconocimiento, o es combinada con éste. Lo que es difícil, o incluso imposible, es el Reconocimiento sin Desidentificación.

Cliente: Odio ese miedo.

Terapeuta: Entonces hay una parte de ti que odia ese miedo.

Cliente: Sí.

Terapeuta: Podrías ver si te gustaría decirle "hola" a esa parte que odia el miedo.

O sencillamente:

Cliente: Odio ese miedo.

Terapeuta: Podrías ver si te gustaría decirle "hola" a esa parte que odia el miedo.

"(Yo) quiero correr". "(Yo) tengo miedo a que (yo) nunca lo voy a alcanzar". "(Yo) quiero irme y (yo) quiero quedarme".

"Me parece que ~~me~~ me gusta mucho como (yo) soy".

el Jason - guarda de nuevo 2010



No hay un "eso" en ninguna de estas frases, y no sabemos si hay un "eso" implícito en la conciencia de la persona – quizás no lo hay. Sin un "eso" en la conciencia, Focusing es más difícil, entonces la persona que escucha puede facilitar el proceso ofreciendo un "eso" como posibilidad para que el focalizado lo considere.

Esta es una manera de hacerlo:

F: (Yo) quiero correr.

L: Hay un deseo de correr.

"Yo quiero" se ha convertido en "hay un deseo..." y de esta manera hay un "eso" para sentir dentro.

transformar num "eso" a experiencia de él.

Como hacerlo con "algo":

F: (Yo) tengo miedo a que (yo) nunca lo voy a alcanzar

L: Algo en ti tiene miedo a que nunca lo vas a alcanzar.

Una parte tuya

Otra opción: una parte tuya. Esta separación clara de partes es especialmente valiosa cuando el focalizado está atrapado dentro de una lucha interna.

F: (Yo) quiero irme y (yo) quiero quedarme.

L: Hay una parte tuya que quiere irse y una parte tuya que quiere quedarse.

F: Me parece que no me gusta mucho como (yo) soy.

L: Hay algo en ti que no le gusta mucho algo tuyo.

EL PODER DE "ALGO":

Observa la diferencia:

F: No hay nada más que pueda hacer.

L: Hay algo en ti que siente que no hay nada más que puedas hacer.

F: No quiero ir a ningún lugar cerca de allí.

L: Hay algo en ti que no quiere ir a ningún lugar cerca de allí.

F: Está cansado. No quiere hablar.

L: Te está haciendo saber que está cansado y que no quiere hablar.

F: Nada se puede hacer con gente así.

L: Algo en ti está diciendo: "Nada se puede hacer con gente así".

Cuando nos damos cuenta que las palabras vienen de una parte, de algo interno, y no del "yo" del que enfoca, es especialmente facilitador ponerlas en forma de cita y determinar quien las dice. "Algo en ti está diciendo" es útil si la parte no está identificada.

Isabel Pascari - Queda de la mano 2010



- F : Estoy sintiendo esta parte mía que está tan... enojada, creo. Como un niño pequeño que odia a todos.
L : Esa parte tuya se siente como un niño pequeño que odia a todos.
F : ¡Déjenme solo!!
L : Es como si el niño dijera, "¡Déjenme solo!"

INCLUIR AL QUE ENFOCA EN LAS RESPUESTAS DE ESCUCHA:

En esta técnica el oyente incluye en el reflejo lo que el cliente está haciendo o experimentando ahora mismo, al decir ciertas palabras: Primero di "Tu" para referirte al cliente, y luego agrega un verbo para describir su experiencia presente. Típicamente, esto es algo como "sintiendo", "comprendiendo", "notando", "dándote cuenta de", etc.

Cliente: Hay una tristeza en el área de mi corazón.

Terapeuta: (Tu) te estás dando cuenta de una tristeza en tu corazón.

Cliente: Es oscuro y pesado.

Terapeuta: (Tu) estás notando que eso es oscuro y pesado.

Este tipo de respuesta de escucha es muy poderosa para ayudar al cliente a permanecer "separado" pero a la vez "en relación" con su experiencia, en lugar de estar identificado con ella.

Cliente: Hay una oscuridad que me quiere tirar para abajo.

Terapeuta: Estás sintiendo una oscuridad que te quiere tirar para abajo.

Incluir al cliente-focalizador es una técnica extremadamente poderosa y de gran ayuda, por varias razones. Ayuda al cliente a sentirse más profundamente escuchado, porque toda su experiencia está siendo oída, no sólo sus palabras, también su relación con esas palabras.

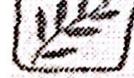
REFLEJAR LO QUE ESTÁ ALLÍ; NO REFLEJAR LO QUE NO ESTÁ.

Aún así hay personas que hablan todo el tiempo de experiencias que no están teniendo, o que no pueden tener. Sugeriría que el modo de acompañar un proceso de Focusing es reflejar lo que hay, y dejar de lado lo que no hay.

F : También hay algo vago. No puedo captar que es.

T : Estás sintiendo algo que es vago.

Walter García - Escucha de la escucha
2010



F : No se de donde viene esto, pero tengo la sensación de una parte de mí que necesita apoyo.

T : Estas conciente de la sensación de una parte tuya que necesita apoyo.

En el proceso de Focusing, después de que uno es conciente de la sensación sentida se establece una cualidad especial de atención. Una manera que me gusta decirlo es, **se sienta a su lado y lo conoce mejor..** Esto puede parecerse a entrar a un cuarto oscuro y sentándose, y a medida que sus ojos se acostumbran a la oscuridad, usted siente mas de lo que sentía al principio de lo que esta ahí. También podría haber entrado al cuarto y salir corriendo, sin importarle lo que está ahí. Es el cuidado, el interés, el querer conocerlo, que trae consigo el conocimiento.

No es tratar de cambiar algo. No es hacerle algo a algo. En este sentido, este proceso es muy *aceptante*. Aceptamos que este sentir esta ahí, tal como es, ahora mismo. Estamos interesados en *como* es. Lo queremos conocer tal cual es. Pero hay algo más que solo aceptación. El mundo interno no es estático. Cuando prestas atención al mundo interno se mueve , se convierte en el próximo paso.

Focusing trae insight y alivio. Pero eso no es todo. También trae nueva conducta: El séptimo paso de Focusing!

Ann Weiser Cornell Trabajo presentado en la Conferencia Internacional de Focusing Shannon, Irlanda, Mayo de 2001

Traducido por Micky Welsh de Villegas .

Adaptación en Chile Edgardo Riveros

Reflexiones Sobre La Aceptación Radical de Todo:

Una nueva perspectiva sobre el Origen de Dios, el Mal, el Alma y la Existencia Humana

Laurence Letich

Traducción Micky Welsh de Villegas.

RELACIÓN = DISTANCIA + CONEXIÓN:

Una Comparación Entre las Técnicas de Relación Interna y las Técnicas de Distanciamiento en Focusing.

Por Ann Weiser Cornell, PhD.

Traducción: Luis Robles Campos.

Basado en el trabajo de Elfie Hinterkopf y Les Brunswick (Hinterkopf, E. " Focusing Experiencial: Un programa de entrenamiento de tres etapas." Revista de Psicología Humanista, N° 23, 1983),

El Yo en Estado de Presencia

Charles Herr

Guwela de lauro 2010



“El Yo en un Estado de Presencia”

Puntos centrales:

- 1) Todo lo que se siente en el cuerpo, no es una sensación sentida.
- 2) Para formar una sensación sentida no podemos estar identificados con lo que sentimos. “¡Si quieres oler la sopa, no te metas la cara en ella!”
- 3) El enfoque corporal es un dialogo entre un “yo” y “eso” (o un “algo”).
- 4) Es esencial para en enfoque corporal que se forme un relación entre el Yo y Algo.
- 5) Esa relación esta basada en una actitud de aceptación, empatía, comprensión del Yo hacia “algo...” El Yo escucha “Eso”... Esa actitud se refiere como la Actitud del Enfoque Corporal (the focusing attitude).
- 6) El Yo que escucha sin estar identificado con ninguna parte o estado parcial dentro de uno mismo se puede decir que esta en un estado de “presencia” y ese estado lo han nombrado Ann Weisser Cornell y Barbara McGavin como “Self in Presence,” es decir, “El Yo en Estado de Presencia.”
- 7) Este “El Yo en Estado de Presencia” permite que se forme una sensación sentida.
- 8) “El Yo en Estado de Presencia” no es nada artificial. Al contrario es simplemente tu cuando estas en un estado de madurez, de plena calma y compasión. No lo tienes que encontrar; tu lo eres.
- 9) Sin embargo se puede cultivar de varias maneras. Una de estas maneras es parar cuando sentimos que estamos reaccionando, no de nuestro ser competo, sino de un parte parcial de nosotros, y decir “Estoy sintiendo algo dentro de mi que...[por ejemplo “que tiene miedo”]” O fijate, “Eso no soy Yo, Eso es “algo que Yo estoy sintiendo dentro de mi” y esperar que se forme una sensación sentida en tu cuerpo.
- 10) Tener un compañero(a) que nos da su presencia puede ayudarnos mucho a estar en un estado de presencia.
- 11) Cuando estamos presentes, escuchando desde un estado calmado y alerta y compasivo a todo lo que tengamos dentro de nosotros, entonces se pueden formar sensaciones sentidas.
- 12) En cuanto hemos formado una sensación sentida, ya hemos dado el primer paso para cambiar la situación.

Charles Herr. Dic 09