

# EL USO DEL FOCUSING EN LA TERAPIA DE PAREJAS

JOHN AMODEO<sup>1</sup>

*RESUMEN: El uso del Focusing en la terapia de parejas puede ayudar una pareja a superar los obstáculos hacia la intimidad, entenderse a uno mismo y al otro más profundamente, cambiar una dinámica estancada, y cultivar el vínculo y la intimidad. La terapia de parejas cuando se trabaja con Focusing ayuda a interrumpir el ciclo de la culpabilidad, estar a la defensiva, y de la agresividad. Esto se reemplaza con una actitud de respeto, de gentileza, y de bondad hacia sí mismos y hacia la totalidad de su experiencia. Este enfoque en la terapia de parejas se basa en la premisa que lo que sucede entre los miembros de la pareja es una reflexión de lo que sucede en el interior de ambos individuos. Desde este enfoque somático, el Focusing ayuda a cada miembro de la pareja a permanecer conectado a su propia sensación-sentida corporal sobre sus preocupaciones y aspectos más relevantes. Permitiendo así una manera más segura de mostrar los sentimientos y sensaciones subyacentes, las necesidades, y preocupaciones. Aprender a expresar éstos de una manera apacible, tierna y sin estar a la defensiva produce un clima que genera y nutre la intimidad, el amor y el vínculo.*

*PALABRAS CLAVE: Intimidad, Sensación-sentida, Entrar en contacto, Ternura, Estar a la defensiva.*

*ABSTRACT: The use of Focusing in couples therapy can help a couple remove blocks to intimacy, understand themselves and each other more deeply, shift stuck dynamics, and nurture connection and intimacy. Focusing-Oriented couples work helps interrupt the cycle of blame, defensiveness, and attack. This is replaced with an attitude of respect, gentleness, and kindness toward themselves and the full range of their experience. This approach to couples therapy is based on the premise that what is happening between the members of the couple is a reflection of what is happening within the two individuals. In this somatic approach, Focusing helps each partner stay connected to their own bodily felt sense of relevant issues and concerns. This allows a safer way to uncover underlying feelings, needs, and concerns. Learning to express these in a gentle, non-defensive, tender way creates a climate that invites and nurtures intimacy, love, and connection.*

*KEY WORDS: Intimacy, Felt-sense, Connecting, Tenderness, Defensiveness.*

---

<sup>1</sup> Ph. D. Institute of Imaginal Studies.

La extensa investigación de Eugene Gendlin durante los años 60 sugirió que lo que generaba la crucial diferencia entre el éxito y el fracaso en la psicoterapia no era el tipo de terapeuta ni su orientación teórica. En vez de eso, era algo que los clientes realizaban de manera natural en su interior. Los clientes que conseguían éxito en su terapia no relataban simplemente acontecimientos ni su interpretación sobre los hechos. Ellos exploraban espontáneamente y expresaban, en el momento, sus diferentes *sensaciones-sentidas* referentes a asuntos y preocupaciones de su vida. Ellos iban buscando palabras que pudieran transmitir las sutilezas de sus sensaciones.

Impulsado por los resultados de investigación, Gendlin desarrolló los pasos adecuados para que otros pudieran aprender lo que estos clientes eran capaces de realizar de manera natural. Él los ayudó a atender más lenta y cuidadosamente los aspectos más sutiles de experiencia sentida: «Enfocando nos referimos a usar nuestro tiempo con una sensación sentida corporalmente, pero poco nítida (hasta que se acerque 'al foco')» (Gendlin, 1996; p. 34).

Gendlin comenzó a enseñar *Focusing* a diferentes individuos, dentro y fuera del ámbito tradicional de la terapia. Muy poco se ha escrito acerca de cómo adaptar el *Focusing* al exigente trabajo de la terapia de parejas. Si el *Focusing* puede generar un cambio en el experimentar y en la mirada interna de los individuos, ¿cómo lo podrían utilizar las parejas en el proceso desbloqueo hacia la intimidad y entenderse a sí mismo más profundamente mediante la exploración de todo aquello que les afecta de su relación? ¿Cómo puede ser utilizado el *Focusing* para cambiar una dinámica relacional estancada, cultivar su relación, y poder ver al otro con una mirada más fresca? Los individuos buscan las relaciones para sentirse cuidados, vinculados, y queridos. Hay una búsqueda de la intimidad y el acercamiento, aunque sin perderse en una relación poco cuidada. El trabajo más profundo de la terapia de parejas, y de mi propio estilo de trabajo, no consiste en la resolución a corto plazo del conflicto (aunque el *Focusing* pueda ser útil también), sino en ayudar a una pareja a encontrar una manera de comunicarse sus problemas esenciales permitiendo que la confianza y la intimidad puedan enraizarse y florecer.

Mis propias tentativas para utilizar el *Focusing* con parejas ha evolucionado gradualmente durante los últimos veinticinco años como terapeuta familiar y matrimonial. A pesar de haber estado utilizando el *Focusing* individualmente desde 1980, no estaba seguro de si el *Focusing* podría ser útil para parejas. Pero cuando los principios siguientes llegaron a ser más claros para mí, descubrí que el *Focusing* era una más que convincente manera de ayudar a las parejas a resolver los conflictos y generar una confianza y una intimidad más profundas.

## PRINCIPIOS DEL FOCUSING CON PAREJAS

### CONECTAR CON CADA PERSONA

Como terapeuta de parejas orientado en el *Focusing*, intento entrar en contacto lo mejor que puedo con cada uno de los miembros de la pareja transmitiendo que puedo oír sus sentimientos, sus preocupaciones, y sus puntos de vista: sus temores, sus heridas, y sus esperanzas en una vida más significativa y satisfactoria. Como otros muchos terapeutas, puedo hacer respuestas reflejo tales como, «Lo que oigo que usted dice es...», o «usted se siente realmente enojado (o dolido o triste) acerca de no sentirse escuchado, y usted ha estado sintiéndose esta manera durante mucho tiempo». Entrar en contacto con mis clientes de esta forma es acorde con conclusiones de la neurociencia. (Lewis, 2000; p. 170) explica, «La primera parte de la curación límbica es emocionalmente percibida —pudiendo tener a alguien con una oído agudo— que capte tu esencia melódica». Una dificultad de la terapia de parejas consiste en igualar las expresiones empáticas para evitar parecer tomar partido.

La escucha empática del terapeuta crea un clima en el que los clientes pueden empezar a escucharse a sí mismos y el uno al otro más estrechamente. Esta actitud respetuosa crea un ambiente de seguridad y apoyo en el que los asuntos pueden ser explorados abiertamente. Esta manera de escuchar empáticamente del Enfoque Centrado en la Persona no se limita al *Focusing*, pero forma una base esencial para continuar con intervenciones más específicas en el *Focusing*.

### INTERRUPCIÓN DEL CICLO DE LA CULPA Y LA AGRESIÓN

Observar el ciclo de culpa y la actitud a la defensiva que conduce habitualmente a una escalada de la hostilidad suele ser doloroso en las parejas a las que atendemos. Pero antes que regodearnos en nuestra frustración, ¿cómo podemos intervenir, como terapeutas de pareja, de una manera que ayude a la pareja a llegar a ser más relacional que reactiva para pueda acontecer un trabajo más productivo?

Para ser sinceros, a veces es prácticamente imposible detener a las parejas en situación de grave conflicto que no parecen quererse ayudar a sí mismas de acabar usando sus armas de destrucción más precisas: los dardos cargados del veneno de la culpa y la crítica, el desprecio y el sarcasmo más espeluznantes, y los ataques más desgarradores contra la personalidad del

otro. Estas conductas a menudo continúan a pesar del conocimiento a nivel cognitivo que están destrozando la ansiada intimidad.

La exhaustiva investigación (John Gottman, 1999), sugiere que las parejas que desarrollan interacciones destructivas con regularidad probablemente no podrán sobrevivir como pareja. Cuando las relaciones interpersonales son revestidas frecuentemente con la crítica, el desprecio, el hermetismo, y actitudes defensivas —lo que Gottman llama los Cuatro Jinetes del Apocalipsis— la pareja se dirige previsiblemente al divorcio.

Antes que pueda acaecer una terapia provechosa, el ciclo de ataques mutuos y deshonras que conducen a una intensificación o al hermetismo debe ser reconducido de una manera no-amenazante para que la intensidad y la frecuencia bajen y sean reemplazadas gradualmente por más comunicación auto reveladora y relacional (Amodeo, 2001). Esta sangría debe detenerse antes de que pueda empezar la curación. De forma similar a otros enfoques de la terapia de parejas, un terapeuta orientado en el *Focusing* debe convencer a la pareja para intentar cambiar de táctica. Obviamente, lo que han venido realizando no ha estado funcionando, y esto debe ser indicado suavemente por el terapeuta después de una minuciosa observación de su dinámica de interacciones. Puedo realizar esta indicación en la primera o segunda sesión como muy pronto.

Una parte de la construcción de la confianza en una pareja reside en ir destapando los asuntos esenciales, normalizando estos asuntos tanto como sea posible, y ofreciendo así un acercamiento renovado y fresco. Siendo suavemente directo, respetuoso, y ofreciendo con claridad una manera diferente de relacionarse el uno con el otro generaremos un clima en el que cada uno de ellos podrá empezar a escucharse y entenderse el uno al otro, es preferible a los constantes ataques, al aislamiento, o disponerse a la defensiva.

Las parejas están a menudo abiertas a una nueva manera de ser y relacionarse. Aunque las resistencias sean a menudo robustas, una parte importante de ellos busca ayuda porque quieren intentar algo diferente y están dispuestos a aceptar una orientación. Sin embargo, la resistencia puede mantenerse ferozmente hasta que tengan la repetida experiencia de sentirse más cercanos el uno al otro como consecuencia de practicar un enfoque que puede parecer extraño o difícil al principio.

Una de las vías principales que procuro intentar para construir la confianza consiste en alentar a una pareja a detenerse cuando presiento que un comentario dañino se acaba de lanzar. Antes que permitir que la pauta de ataque y contraataque defensivo continúe, les pediré que se dediquen un momento a advertir lo que experimentan dentro de sí mismos en este preciso instante, dirigiendo frecuentemente su atención al interior de sus cuerpos. Si pueden comenzar a contactar con los sentimientos más profundos que subyacen bajo sus emociones superficiales y descifrar los significados inherentes a ellos, algo novedoso puede suceder entre ellos.

Gendlin sugiere que «las personas en terapia a menudo tienen las emociones e “instintos viscerales” fuertes que son bastante concretos y experienciales. Apenas hablan ni intelectualizan. A pesar de la plenitud del contenido emocional, no cambia; sienten los mismos sentimientos una y otra vez» (Gendlin, 1996; p. 12).

El mismo principio se puede hacer extensivo a las parejas. La expresión de los mismos sentimientos y acusaciones es dolorosamente común. Mas nada cambiará entre ellos hasta que aprendan a reemplazar las habituales críticas por una expresión más profunda de su experiencia sentida.

#### PERMITIR QUE EL SISTEMA NERVIOSO SE CALME

Un principio del *Focusing* es que en nuestra vida quiere surgir el movimiento hacia adelante. Nuestro bienestar sufre cuando nuestro proceso permanece estancado. El *Focusing* dirige la conciencia a un lugar en nuestro interior que nos permite desplegar de manera natural el siguiente paso adelante. Aplicando este principio a parejas, quizás reconozcamos que el estancamiento y el dolor en la relación son el resultado de algo que un individuo quisiera que acaeciese dentro de la relación y que sin embargo no sucede. El *Focusing* facilita darse cuenta de «lo que quiere suceder».

Encaramos relaciones en común para vivenciar algo más que lo que nuestra existencia individual puede proporcionar, (vínculo de seguridad, el amor, la conexión, el éxtasis). Cuando este anhelo se frustra o se interrumpe, lo vivenciaremos como una amenaza a nuestra seguridad y bienestar. Tal amenaza puede provocar las estructuras más bajas del cerebro (el cerebro reptil o paleocéfal), que se asocia con el temor y la ansiedad. Tales temores a menudo se exteriorizan de forma destructiva.

Los desacuerdos entre los miembros de la pareja reflejan un acontecimiento corporal que puede implicar la activación del sistema nervioso, especialmente si ha un trauma en edad temprana. Ciertas pautas inflexibles de lucha, huida, o hermetismo funcionan como mecanismos de defensa en las parejas. Tales reacciones a menudo son amplificadas cuando estas conducciones del sistema nervioso fueron establecidas a edad temprana mediante sobresaltos, especialmente durante los primeros tres años. Estas características particulares del desarrollo, resultan de la dinámica familiar u otros traumas, pudiéndose volver a restaurar cuando un miembro de la pareja percibe que el otro amenaza su vínculo y su seguridad, e incluso su propia existencia.

La terapia de parejas puede llegar a ser más significativa y productiva cuando el sistema nervioso se calma. Cuando un corazón late aceleradamente, la tensión sube, y el cerebro trabaja duro, la parte del cerebro que podría relacionarse con otro tipo de sentimientos y necesidades se bloquea. Como des-

cubrió la investigación de Gottman, «Si su ritmo del corazón excede las 100 pulsaciones por minuto usted no será capaz de atender aquello que su pareja trate de decirle por mucho que lo intente» (Gottman, 1999; p. 180). Debe prestar atención primero a la sensación de estar emocionalmente desbordado o agobiado antes de que pueda escuchar sin estar a la defensiva y para que se pueda dar una interacción fructífera.

Este punto de vista es congruente con los estudios sobre el trauma de Peter Levine (1997) y Levine y Kline (2006). La parte reptil de nuestro cerebro o paleoencéfalo se activa cuando nuestro organismo experimenta una amenaza a su supervivencia o la integridad. Estamos diseñados con reacciones de lucha, huida, y hermetismo como mecanismos instintivos para sobrevivir a tales amenazas. Esto puede explicar porqué las parejas tienen tanta facilidad para culparse y atacarse el uno al otro (la lucha), alejarse (la huida), o emplear una táctica de cerrojo (el hermetismo) cuando perciben palabras o actitudes que amenazan su sentido de seguridad en la relación. La reacción es especialmente dura cuando una historia previa de trauma o traición ha generado algún nivel de disociación en el cuerpo. Desde que el *Focusing* dirige con suavidad la atención en el interior de nuestro cuerpo, esto encamina también las pautas de comportamiento neuronales que puedan ser problemáticas entre la pareja (sería útil una futura investigación sobre este tema).

Los diferentes tipos de traición que experimentamos, como se explica en *Amor y Traición* (Amodeo, 1994), pueden provocar un aislamiento de experiencias y partes de nosotros mismos incómodas. Este distanciamiento de nosotros mismos nos proporcionó la protección necesaria durante un tiempo cuando carecíamos de recursos, habilidades, o la fuerza suficiente para cuidarse a uno mismo durante situaciones dolorosas. Incluso permitiendo la continuidad de esta disociación constituye un tipo de auto-abandono o auto-traición que nos mantiene alejados de la intimidad tanto tiempo anhelada. El *Focusing* nos ayuda a dar la bienvenida cariñosamente a éstos sentimientos y partes de nosotros mismos que se mantenían incomunicados, lo que permite a nuestro dolor la curación y fomentar unión con uno mismo y la integridad que nos proporcionará la base para una intimidad vibrante. Así como vayamos reforzando nuestra capacidad de encarar los sentimientos desagradables, seremos capaces de aceptar los riesgos asociados con nuestra vulnerabilidad y abrir el corazón a las otras personas.

#### CULTIVAR LA ACTITUD DEL FOCUSING

El *Focusing* se sustenta en lo que Gendlin llama, «una actitud interior amigable» (Gendlin, 1996; p. 56). Esto es una manera de ser respetuoso, apacible, y amable hacia nosotros mismos y hacia la totalidad de nuestra expe-

riencia. Cuando los asuntos de la vida y sentimientos surgen, se nos pide que contactemos con un espíritu de no-juicio, aceptación, y empatía. Antes que a la lucha para mejorarnos y cambiarnos, se nos invita a aceptarnos tal y como somos como punto de partida para un cambio positivo.

La profesora de *Focusing* y psicóloga Joan Klagsburn sugiere que cuando tratamos nuestros «lugares internos» con:

«Receptividad, gentileza, bondad, simpatía, y un sentimiento de aceptación, éstos responden favorablemente. Aún cuando no nos guste lo que hallemos, tomaremos esta actitud pues es parte de nosotros, también nosotros quizás podamos ser amigables para con ello, le demos nombre, y lo aceptemos. Cuando esto ocurra, estos lugares “internos” comenzarán a hablarnos, para desplegarse, y entonces cambiarán» (Klagsbrun, 1999; pp. 14-15).

Los miembros de una pareja fijan habitualmente sus miradas el uno al otro. La actitud del *Focusing* implica mirar a las cosas con frescura. Las parejas son invitadas repetidas veces a apartar las suposiciones, las opiniones, y las creencias preestablecidas. Permitiendo un lugar abierto y libre para que pueda emerger una nueva riqueza, nuevos matices, y la complejidad de sentimientos y experiencias. Ayudando a la pareja utilizar el tiempo en este poco claro «emergente lindo» o «sensación sentida», las inesperadas y creativas posibilidades para el cambio comenzarán a desplegarse.

#### CONECTAR CON LA SENSACIÓN SENTIDA

La base del *Focusing* implica contactar con una sensación sentida sobre un asunto personal. La Sensación Sentida es una sensación del cuerpo que al principio es poco clara, pero que posteriormente se percibe como una sensación corporal sobre *algo*, aunque este *algo* es a menudo vago.

Por ejemplo, quizás nos sintamos incómodos con una persona que nos encontremos, pero no sabemos de qué se trata. Nuestra mente puede proponer algunas explicaciones, pero hasta que tomamos tiempo de ir adentro y «percibir interiormente» el asunto, sólo estaremos ojeando la superficie. Quizás nos demos cuenta gradualmente que esta persona nos recuerda a alguien a quien tenemos aversión, o podamos sentir el daño o vergüenza por una crítica sutil expresada indirectamente.

Un terapeuta orientado en el *Focusing* realiza preguntas abiertas concebidas para alentar al cliente a detenerse, escuchar, y para permitir emerger la sutil sensación corporal de un problema o situación. El terapeuta quizás pregunte, «¿Cuál es la sensación de la totalidad, p. ej., del asunto, de la situación, del problema?», o «¿se sentiría bien simplemente dedicando algún tiempo sólo para sentir esa sensación de enojo?», o «Tómese un

momento para sentir ese peso y ver si algo más quiere venir». Las palabras, las imágenes, y los significados surgen gradualmente lo que ayuda a captar la sensación global del entero. Por ejemplo, «siente como un peso en el pecho», o «hay una como un hueco en el estómago, se siente conectado a un temor de ser abandonado».

Cada miembro de la pareja se adhiere tenazmente a la visión de que el origen de esta situación de punto muerto se debe a la obstinación de su pareja. Si cada uno pudiese anular sus prejuicios y sus puntos de vista por un instante y se ocupase de su sentir corporal sobre aquello que le molesta, entonces quizás algo nuevo quizás surja de su interior y gradualmente también entre ellos.

El *Focusing* se basa en la premisa que siempre acontece más de lo que conocemos intelectualmente. Como se explica en *El Corazón Auténtico* (Amodeo, 2001), mediante el proceso de ir quitando capas a nuestra experiencia sentida como nos acercaremos a lo que realmente sucede en nuestro interior. Cuando contactamos con lo que es más profundamente auténtico dentro de nosotros, podemos advertir que algo en nuestro interior cambia: Descubrimos más plenitud y más conexión con nosotros mismos. Nos vamos sintiendo mejor así como conectamos con lo que es verdadero, incluso si es algo doloroso o difícil. Esta conexión más profunda con nuestro sentir experiencial crea los cimientos para conectar con nuestra pareja de una manera más auténtica, empática y tierna.

La pareja a menudo no consigue darse cuenta de que incluso teniendo una percepción precisa sobre las limitaciones del otro, esto no conduce a una transformación de sus dificultades interpersonales. El camino hacia la curación y la resolución no reside en intentar «maquillarse» el uno al otro, sino en explicitar lo máximo posible lo que ya existe implícitamente en situaciones de conflicto, pero que no es todavía conocido, asimilado, ni expresado de una manera sentida.

#### EL CAMBIO DE BUSCAR EL PROPIO FELT SENSE A AYUDAR LOS CLIENTES A BUSCAR EL SUYO

Una habilidad esencial para el terapeuta es generar un espacio en el que la relación y la intimidad pueden prosperar. Esto requiere que el terapeuta esté conectado con su propio sentir corporal de lo que fomenta la seguridad, la franqueza, y la interrelación en una sesión, y que esté preparado para intervenir o redefinir un asunto cuando las palabras de un cliente puedan resultar provocativas o hirientes o generar una respuesta a la defensiva o que su pareja se cierre en banda.

Por ejemplo, cuando Doris indicó en nuestra tercera sesión de parejas, «Andy nunca me escucha», presentí que esto podría herirle o generarle una

actitud defensiva. Me giré hacia él y le pregunté, «¿cómo se ha sentido escuchando eso? ¿se siente vista eso?» Mi objetivo aquí consistió en ser claro con la pareja en que yo reconduciré las comunicaciones que puedan hacer que la otra persona se aleje. Mi esperanza es de generarme también alguna confianza con Andy mediante la comunicación implícita que puedo comprender lo dolorosa que podía resultar esta crítica. Trato de elaborar mis palabras de una manera que no me generen antipatía en Doris.

Respondiendo a mi pregunta, Andy contestó que es doloroso oír que Doris diga que él nunca la escucha. Él protestó (defensivamente) que «¡Nunca hago nada bien!». Entonces busqué la aclaración si Doris se refería realmente a que él *nunca* escucha, o si lo que ella quería decir realmente era que no se sentía tan escuchada como quisiera o de la forma que deseaba.

Mi intervención redefinidora (en la que Doris expresa su experiencia verdadera antes que la culpabilidad de su pareja) puede ser apreciada por parte de Andy. Parte de mi trabajo consiste en captar los significados sentidos de mis clientes atendiendo a mi propia sensación-sentida acerca de lo que ellos tratan de transmitir, y prepararles para poder expresar estos significados de manera igualmente precisa, esto invita más al contacto que a la alienación. Esto coincide con el enfoque del terapeuta de parejas, (Daniel Wile, 1981), quien ayuda a los clientes a encontrar maneras de expresar los sentimientos y los significados sentidos cuando no pueden hallar las palabras.

Cuando el sistema nervioso de Andy se calmó, me giré a Doris y le dije, «tengo curiosidad por saber cómo siente usted eso de no ser escuchada... Tome su tiempo..., y mire si advierte algo en su interior sobre esto». Tras unos breves instantes de atender en silencio su interior, Doris se ablandó. Destapó su dolor y tristeza subyacentes a su ira e irritación iniciales: «Me siento sola y triste al no ser escuchada. Quisiera sentirme más cercana a Andy». Transmití empatía y la invité a expresar esos sentimientos a Andy directamente. Cuando Doris así lo hizo, pregunté Andy cómo se siente al percibir la tristeza de Doris. Cuando él vio (con mi ayuda) que estos sentimientos son sobre *ella* más que un ataque hacia *él*, le resultó más sencillo escucharla. Su actitud defensiva comenzó a quebrarse y una sensación de conexión surgió en ese momento.

#### PERMITIR UN ESPACIO PARA LOS SENTIMIENTOS POSITIVOS

Así como las parejas van compartiendo más de sus corazones que de sus juicios mentales, surgen a menudo sentimientos tiernos, que generan momentos de empatía y proximidad. Cuando tales momentos acontecen con más frecuencia, la confianza y la seguridad crecen lentamente.

Es esencial dejar tiempo para experimentar los sentimientos positivos más que únicamente centrarse en los problemas. Cuando desarrollo alguna confianza con una pareja, a veces los invito a detenerse durante este tipo de situaciones y verbalizo algo como: «¿Estaría bien darse cuenta de las sensaciones al estar más cerca el uno del otro en este momento?». Esto les ayuda a experimentar algo más positivo, que puede llegar a ser un recurso cada vez más rico en la relación. A menudo resulta un reto para una pareja tolerar los sentimientos cálidos y agradables. Dando lugar a tales sentimientos supone el riesgo de experimentar una pérdida más dolorosa si o cuando la relación concluye.

Esta pequeña experiencia de inicio en conflicto, permitiendo que surjan los significados subyacentes sentidos corporalmente, llevando a aumentar los sentimientos de inmediatez, llegó a ser una guía para futuras eventualidades. Sus sistemas nerviosos han tenido una pequeña muestra de algo positivo como consecuencia del proceso sobre un asunto dificultoso. Si podemos trabajar con suficiente coherencia para que ellos vuelvan a experimentar este cambio y este movimiento una y otra vez, se irá progresando gradualmente.

Lentamente, una pareja puede empezar practicando esta nueva manera de procesar los problemas más allá de nuestras sesiones. Pero intentarlo en casa prematuramente puede generar desánimo si la pareja regresa a las antiguas pautas. Sin mi presencia, señalando comunicaciones inútiles, recordándoles detenerse y ocuparse de su sensación sentida, y ayudándoles a encontrar palabras que transmitan los matices más profundos de su sentir experiencial, podrían entrar en un camino resbaladizo que les lleve inevitablemente a agravar el conflicto. Las parejas necesitan diferentes periodos para entrenar con la ayuda «ruedecillas» antes de poder montar en bicicleta por sí mismos con seguridad.

Las intervenciones hábiles y activas son necesarias para educar a las parejas, conservar la seguridad, ofrecer la guía, y alimentar la conexión. Los terapeutas deben elegir sus «contiendas» sabiamente para no ser excesivamente directivos o controladores, lo que podría generar desconfianza hacia el terapeuta y una atmósfera asfixiante. No resulta un equilibrio fácil de alcanzar.

#### LO QUE SUCEDE ENTRE LA PAREJA ES UN REFLEJO DE LO QUE SUCEDE EN EL INTERIOR DE AMBOS INDIVIDUOS

Realizar críticas destructivas, culpabilizar, y estar a la defensiva son conductas que pueden cambiar más con mayor probabilidad así como los individuos puedan contactar con el sentir experiencial que los guía. Los «Cuatro Jinetes» que describía Gottman están dirigidos por algo que es incómodo o difícil de encarar y notar. En mi experiencia como un psicoterapeuta, suele

ser generalmente algún tipo de temor, vergüenza, herida, dolor, y/o anhelo insatisfecho. Cuando se contactan y exploran estas experiencias más tiernas, cada persona tiene de repente algo nuevo que decir al otro —algo que puede transformar su manera habitual de relacionarse—.

Como se describe en *Creciendo en Intimidad* (Amodeo & Wentworth, 1986), para que una pareja pueda llegar a relacionarse mejor el uno con el otro, necesitan llegar a relacionarse mejor con uno mismo. Por lo tanto, en las parejas que realizan un trabajo orientado en *Focusing* tendrán importancia los aspectos inter e intrapersonales. Estar más conectado e intimar con uno mismo abrirá la puerta a la intimidad con los otros.

Los conflictos entre la pareja reflejan generalmente algún conflicto interior, la desconexión, o la disociación con algún aspecto de sí mismos. Normalmente algo que les está ocurriendo a ambos individuos contribuye al problema. Por supuesto, esto no siempre es así, como, p. ej., en casos de violencia doméstica o de abusos verbales provocadores (aunque el concepto de «abuso verbal» pueda ser malversado por una persona que tiene una extrema sensibilidad a alguna insinuación de crítica). Cuando el ángulo muerto de una persona es redirigido suavemente, a menudo surge una bienvenida, un sorprendente cambio en la dinámica entre la pareja.

Durante una sesión de pareja con *Focusing*, a menudo encuentro momentos apropiados para trabajar con cada uno de los individuos. Cuando entra conexión interna por algo que dice su pareja, quizás una palabra crítica o una visión diferente de lo que sucedió durante una interacción en casa, yo lentifico el proceso invitando a la persona que está conectada con si misma a verbalizar lo que experimenta en ese instante.

Atender a una persona durante una sesión de parejas es común también en el enfoque de la Terapia de Enfoque Emocional (EFT). Como describe Sue Johnson, «La alianza terapéutica se caracteriza por un terapeuta que puede estar con cada uno de los miembros de la pareja así como ese individuo va encontrando sus respuestas emocionales y representando su posición en la relación». (Johnson, 1996; p. 34).

#### *Un Ejemplo de Trabajo con Una Parte de la Pareja*

Sue criticaba con frecuencia a su cónyuge, Joe, por estar demasiado afeerrado a su gato. Sue le acusó de sobrealimentar a Fido e insistió en el hecho de acurrucarse con el felino. Ella a menudo utilizaba su creencia budista de que esa fijación conducía al sufrimiento. Al principio este parecía ser un caso obvio de celos, ¡él le prestaba más atención a su gato que a ella!

Durante muchos años, he desarrollado la humildad para confiar en que algo mucho más enérgico puede surgir permitiendo el despliegue del conocimiento interior del cliente, antes que en tratar de ser avisado (aún con el pretexto de ser de ayuda) interpretando lo que pienso que ocurre. Como rela-

ta Gendlin, «hay todavía terapeutas que se quedan satisfechos con una interpretación plausible si el cliente la acepta. No se cuestionan, ni enseñan a sus clientes a tratar de presentir interiormente, si una interpretación les conduce a un callejón sin salida o no». (Gendlin, 1996; p. 8).

En el trascurso de una sesión, Sue criticó a Joe por comprar una lata de primera calidad de alimento de gato de salmón para su amado gato. Le pregunté si ella estaría dispuesta a tomar un momento y advertir cómo sentía en su cuerpo lo que le había expresado a él. Respondió rápidamente y a la defensiva que estuvo enojada y que tenía derecho a estarlo. Le aseguré que tenía derecho a todos sus sentimientos y le pregunté si estaba dispuesta a dedicar un momento para notar en qué parte de su cuerpo sentía enojo y cómo lo sentía. Mi enfoque aquí refleja la aseveración de Gendlin de que las cosas sólo pueden cambiar cuando conectamos con cómo las experimentamos en nuestros cuerpos.

Esta manera de trabajar coincide también con el trabajo de Levine sobre El Experienciar Somático con el trauma. Como él indica, «el único camino para acceder conscientemente a nuestros recursos curativos se encuentra en nuestros presentimientos y en nuestras sensaciones-sentidas. La sensación es el idioma del cerebro reptil». (Levine, 1997; p. 87). Llega a sugerir que el impacto del trauma en nuestro organismo sólo se puede resolver consiguiendo acceder a las sensaciones corporales. Tomando prestado el término de Gendlin «sensación-sentida» en su trabajo con el trauma, afirma: «Se alcanza la resolución trabajando con este impacto no resuelto mediante la sensación-sentida». (Levine, 1997; p. 149).

Cuando Sue lentificó y se ocupó de sus sensaciones corporales, advirtió un nudo en el estómago que identificó como ira. Le pedí que se tomase un momento sólo para notar este nudo junto con su ira y mirase si algo más quería venir. De hecho, le invité a ser curiosa para con su propia experiencia. La invité a estar con esa sensación de un modo apacible y cuidadoso. Esta actitud del *Focusing* la puso en una buena situación para advertir si había algo más que quizás quisiera surgir —sin presión alguna—. Si nada viene, también está bien.

Gradualmente, ella advirtió un sentimiento pesado en el pecho y una sensación de tristeza. Al principio no tuvo la menor idea lo que se trataba. Le pregunté si podría estar bien estar con todo eso. Preguntar si está bien genera la confianza en el proceso del *Focusing*. También quiero saberlo si es demasiado agobiante. Podemos entonces dejar de dar consignas. El *Focusing* es muy apacible y nunca intenta irrumpir agresivamente en los límites personales. Son siempre ellos los que tienen el control de si desean o no ir aún más lejos (así como lo vayan comprobando con su sensación sentida). Si aparece una sensación demasiado agobiante, prefiero parar e intentar otra cosa.

Permaneciendo con la tristeza, algo apareció que nos sorprendió a todos. Sue reconoció que su tristeza estaba relacionada con la muerte de su amado

gato muchos años atrás. Había llegado a estar muy conectada a su gato y se prometió no permitirse jamás volver a estar tan conectada a otra mascota. Ya no estaría desolada por una pérdida similar.

Cuando descubrió lo que sucedía en su *interior*, algo cambió entre ellos. Joe ahora podría entender la preocupación que tenía sobre él, aunque se hubiese expresado de forma destructiva. La intención de Sue fuera la de proteger a Joe de la pérdida dolorosa asociada con ser al que te sientes conectado. Él ahora podía ver que sus críticas eran el reflejo de algo que acaecía dentro de ella (reflejo externo de su propio crítico interno), y no hacían referencia a que él estuviese haciendo alguna cosa mal.

Cuando Joe presenció las lágrimas que brotaban de los ojos de Sue, él se conmovió. La ira y la crítica de Sue ahora recobraron sentido para él; aparecían a raíz de su propia pena no resuelta. Pregunté, como suelo hacer, cómo se sentía al estar con ella en este momento. Joe dijo le sentaba bien escuchar los sentimientos auténticos de Sue; él sentía muy cercano a ella en ese momento. La conexión fue palpable. Recordando que Sue a menudo se había quejado de que no se sentía escuchada, le pregunté, «¿se siente realmente escuchada por Joe en este momento?». Ella lo miró con ternura y asintió afirmativamente con la cabeza.

Este cambio llegó a ser un patrón de cómo esta pareja se vinculaba compartiendo los sentimientos más cariñosos y vulnerables que yacían bajo la superficialidad, las defensas o las emociones secundarias. Ejemplifica cómo suceden los cambios en cuanto una pareja aprende a tolerar los inconvenientes de permanecer en el «lado relacional». Como explica el psicoterapeuta Glenn Fleisch, «El lado relacional es ese espacio en el que nuestras comprensiones explícitas e implícitas (corporalmente sentidas) convergen o se cruzan, y en el que algo “más” puede sentirse y desvelarse» (Fleisch, 2006).

Cuando Sue contactó con el «algo más» que residía en su interior, algo cambió entre ellos. Y esto llevó a Joe a compartir más acerca de cómo se sentía dolido por sus críticas y cómo deseaba la ternura de ella.

El cerebro límbico y el sistema nervioso no cambian rápidamente. Entenderse profundamente el uno al otro acarreó varias sesiones más como ésta para esta pareja. La confianza creció gradualmente y se fueron sintiendo con más confianza mutua, aunque con algún contratiempo. Con frecuencia preparó a una pareja para esperar estos reveses, lo cual alivia su sensación de desánimo cuando les ocurre.

Algunos terapeutas de parejas quizás mantengan que trabajar individualmente con un miembro de la pareja se realiza mejor en la terapia individual. Animo regularmente a mis parejas a visitar terapeutas individuales con tal de poder explorar aún más lo que aparece en nuestras sesiones de parejas, así como a rascar otros asuntos que sean más apropiados para la

terapia privada. Sin embargo, muchos clientes no pueden permitirse ambas terapia individual y de pareja.

En el ejemplo previamente expuesto, quizás Sue se beneficie de una terapia individual explorando profundamente su pena y su dificultad para permitirse apenarse, y cómo reforzándose contra la potencial pérdida limita su capacidad de amar y ser amada. Joe quizás podría explorar cómo se cierra en banda ante la más leve insinuación de crítica. Sin embargo, aún sin terapia individual, ambos podrían progresar en estas preocupaciones con terapia de parejas. Y hay ventajas adicionales al trabajar con una sola persona durante una sesión.

### LAS VENTAJAS DE TRABAJAR CON UNA PARTE DE LA PAREJA

Mi experiencia sugiere cuatro claras ventajas al utilizar el *Focusing* con uno solo de los miembros delante de la otra persona:

- *Elucidar los Asuntos Fundamentales*: Los asuntos más profundos que generan impacto sobre una pareja sólo pueden surgir tomando cierto tiempo para ayudar a que una persona pueda sumergirse en ellos. Los terapeutas de parejas a menudo sondean los asuntos fundamentales, pero frecuentemente no dan la clase de espacio, de tiempo, ni las herramientas necesarias para permitir que los sentimientos y los descubrimientos más profundos puedan surgir del interior del cliente. El proceso del *Focusing* se estructura de tal manera que invita al despliegue de la experiencia. Esto tiende a mitigar las defensas familiares.
- *Fomentar la Seguridad y la Confianza*: Un miembro de la pareja que observa se siente aliviado de que generalmente él o ella no son el foco de los ataques habituales del otro. Comienzan a estar seguros de que intervendré cuándo las cosas se calienten incómodamente o se agobien y que yo no les permitiré atacarse el uno al otro. Cuando se dan cuenta de que les pediré ir tomando la responsabilidad de mirar cariñosamente dentro de sí mismos para ver lo que sucede realmente, comienzan gradualmente a darse cuenta de cuando empiezan a culpar o acusar. Como resultado, la seguridad y la confianza pueden ir desarrollándose. Esto a menudo precisa de tiempo, y no concuerda con un número concreto de sesiones necesarias para un manejo controlado.
- *El Modelo se Asimila Gradualmente*: En a Terapia de Parejas Orientada al *Focusing*, yo muestro cómo estar con alguien de manera apacible y cuidadosa. Los clientes advierten la atención imparcial, cálida y con curiosidad que transmito al otro al escuchar experiencialmente —oyen-

do los sentimientos— y los significados que se expresan. Poco a poco, el cliente va asimilando esta manera de estar con otro.

No estoy sugiriendo con esto que anime a los clientes a usar el *Focusing* el uno con el otro en casa (a menudo es demasiado difícil cuando los asuntos afectan a la otra persona), sino que manera natural de estar les ayuda a aplicar estas actitudes el uno con el otro. A veces, les puedo invitar a comunicar a su pareja lo que están oyendo. Dándose entonces la posibilidad de practicar la escucha experiencial y a la vez ayudarles a sentirse más escuchados.

- *Profundizar en la Intimidad*: Se posibilita a los clientes obtienen a vivenciar aquello con lo que se quiere conectar cuando toman contacto y poder hablar así desde capas más profundas de sí mismos. Compartiendo sus sentimientos y necesidades reales, logran entenderse el uno al otro de una manera fresca. Las corazas se vuelven menos necesarias así como se va reforzando la base para la confianza y el vínculo. Las parejas gozan de más intimidad cuando comienzan a experimentar un conocimiento en aumento, una sensibilidad, y una empatía hacia sí mismos y hacia el otro.

Cuando las parejas comprueban que es posible, se motivan para seguir interactuando de esta manera en casa, aunque a menudo necesitan una ayuda durante un tiempo. La modificación de viejas pautas viejas acontece rápidamente. En el momento en que las cosas apenas empiezan a mejorar serán cuando posean el mayor riesgo de reincidencia. Las parejas a menudo buscan evidencias de que la relación no funciona, lo que podría reforzar la convicción de su biografía personal de que el amor nunca funciona. La salida prematura de la terapia es una representación para su fracaso. Así como seguimos necesitando los antibióticos después de que los síntomas hayan desaparecido, normalmente será útil continuar reforzando los pasos que ya se hayan podido dar.

La pronta reanudación de la confianza es como un frágil brote intentando emerger de la tierra. Existe el riesgo implicado de permitirnos sentirnos cercanos y felices. Suspender las defensas y *dejar entrar* a otra persona implica una pérdida más profunda si después las cosas no acaban de ir bien. Las defensas sirven para protegernos de la proximidad como una manera de resguardarnos del dolor de la pérdida. A pesar que las diferentes defensas que nos mantienen seguro también nos mantienen aislados.

## APOYAR LA INTERACCIÓN DE LAS PAREJAS

Un sello de la terapia de parejas orientada en el *Focusing* consiste en disponer la atención en la interacción entre los miembros de la pareja, que les

ayuda a reconocer cómo se afectan el uno al otro. Ellos se dan cuenta que tienen el poder de hacer que la relación mejore o empeore. Al advertir lo que más funciona y cultivar las habilidades interpersonales, ambos individuos pueden poner de su parte para crear un clima de más intimidad y amabilidad.

Por ejemplo, los individuos pueden permitirse el uno al otro conocer que se han sentido escuchados haciendo un retorno de lo que cada está sintiendo, deseando, o percibiendo. Pueden reemplazar la culpa y la crítica por expresiones más profundas provenientes de sus sensaciones sentidas. Pueden revelar cómo están siendo afectados por el otro.

Janet Klein, una maestra de *Focusing* que creó el *Focusing* Recíproco, alienta a personas a crear un ciclo de retroalimentación positiva cuando estén utilizando la actitud del *Focusing* en sus interacciones. «Después de que la primera persona haya hablado de su sensación sentida acerca de un asunto, la segunda persona realizará una respuesta reflejo y entonces hablará de su propia sensación sentida sobre lo que le sucede a él/ella en ese momento acerca de ese asunto» (Klein, 1994; p. 17).

Cuándo se aplica a parejas, este cambio puede tener un efecto de poderoso apoyo y cuidado. Cuando una persona expresa su sensación sentida acerca de algo, el otro percibe cómo le afecta oír eso. Se expresa entonces en una manera apacible, a lo *Focusing*. Su pareja notará cómo que se siente al oír esto, y cómo le toca... Un terapeuta entrenado podrá ayudar a sus clientes a aprender cómo comunicar en esta manera de intimidad ya construida.

#### *Mezclar el Focusing con Otros Enfoques*

Gendlin ha dicho repetidas veces que el *Focusing* es más efectivo cuando se combina con otros enfoques. Una de las bellezas del proceso es su flexibilidad. Se anima a los a encontrar su propia manera creativa de enlazar aspectos del *Focusing* con sus maneras actuales de trabajar.

#### *Contraindicaciones*

La terapia de parejas orientada al *Focusing* no es para todo el mundo. Yo la utilizo en diferentes grados con las parejas. A veces principalmente escucho, reflejo lo que oigo, ofrezco nuevas maneras de verse o comprenderse el uno al otro, o realizo sugerencias prácticas acerca de cómo quizás podrían relacionarse mejor. También, a veces el counseling en parejas puede no ser de tanta ayuda como la terapia individual.

Cuándo uno o ambos miembros tienen una autoestima baja, tienen dificultades para abrirse, o no dispone de la capacidad de reflexión personal reflector, podrían no disponer todavía de la capacidad de conectar con su lado tierno, no permitiéndose mostrar ninguna vulnerabilidad el uno al otro. El trabajo avanzará entonces lentamente. Puedo utilizar los enfoques cognitivos y conductistas para ayudarlos a entenderse y aceptarse a sí mismos, así

como para explorar nuevas conductas. Puedo proponerles terapeutas individuales para ayudarlos más a conectar con ellos mismos. Si la pareja no puede permitirse asistir a ambas terapias, individuales y de pareja, les pueden animar a proseguir en terapia individual durante un tiempo antes de continuar con el counseling de parejas. Si hay situaciones de violencia doméstica o abusos, les remito a terapeutas individuales.

El *Focusing* implica darse tiempo para ocuparse de una sensación interior sentida corporalmente para que algo nuevo tenga la oportunidad de surgir. Algunos clientes se sienten desconectados o aburridos si utilizamos demasiado tiempo —o incluso poco tiempo— ayudando a su pareja a explorar más profundamente lo que sucede. A veces esta desconexión puede ser mitigada por una explicación clara de la importancia de trabajar de esta manera, pero no obstante algunas parejas pueden necesitar un estilo más interactivamente activo, especialmente si se hace presente que se está *sumando* en uno o en ambos de los socios.

Animo a los clientes a decirme si comienzan a sentirse incómodos con cualquier aspecto del trabajo para que podamos reconducirlo. Además realizo un seguimiento tan de cerca como me sea posible de cualquier interrupción de la confianza que estén depositando en mí. Gendlin señala frecuentemente que el punto crucial se encuentra en que primero está la relación entre terapeuta y cliente. Es esencial no imponer nada a los clientes, sino trabajar de manera cooperativa.

## RESUMEN

La terapia de parejas orientada en el *Focusing* ofrece un poderoso sistema de encaminar a las parejas hacia capas más profundas de sus sentimientos y anhelos auténticos. A veces utilizaremos el *Focusing* nos servirá, con una duración variada, con una parte de la pareja como una manera de explorar los obstáculos, reducir las defensas, y destapar los sentimientos y las necesidades auténticos a las que no se consigue tener acceso fácilmente. Este proceso a menudo nos conduce a una sensación sentida de intimidad más profunda. Se tendrá cuidado en asegurar que la parte que observa se sienta cómoda como testigo del proceso de despliegue de su pareja; verificando con regularidad con esta persona la ayuda a quedarse o entrar en el proceso. También se equilibrará razonablemente la atención individualizada entre los miembros de la pareja para que ninguno concluya que ellos son el problema principal en la relación.

## REFERENCIAS

- Amodeo, J. (2004): *Un corazón auténtico. Un camino de 8 tramos hacia un amor en la madurez*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- (2002): *Amor y Traición*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- AMODEO, J., y WENTWORTH, K. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. 2.<sup>a</sup> Ed. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- FLEISCH, G. (2006): *An interactive model of how focusing works at the outset of therapy*. Unpublished article.
- GENDLIN, E. (1999): *El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial*. Barcelona, Paidós.
- GOTTMAN, J. (1999): *The seven principles for making marriage work*. New York, Crown Publishers.
- JOHNSON, S. M. (1996): *The Practice of emotionallly focused marital therapy*. Florence, Ky: Brunnel/Mazel.
- KLAGBRUN, J. (1999): *How to teach a workshop in focusing*. Self-published.
- KLEIN, J. (1994): *Interactive focusing*. *The Focusing Folio*, vol. 13, n.º 1, Spring.
- LEVINE, P. (1997): *Waking the tiger*. Berkeley, North Atlantic Books.
- LEVINE, P., y KLINE, M. (2006): *Trauma through a child's eyes: Awakening the ordinary miracle of healing*. Berkeley. North Atlantic Books.
- LEWIS, T.; AMINI, F., y 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.
- JOHN AMODEO, Doctor en Filosofía, es autor de *The Authentic Heart: An Eightfold Path to Midlife Love* and *Love & Betrayal* and is coauthor of *Being Intimate* (libros disponibles en inglés y español). Ha sido psicoterapeuta durante más de 25 años en el área de la Bahía de San Francisco y es miembro del profesorado de The Institute of Imaginal Studies. [www.johnamodeo.com](http://www.johnamodeo.com) E-mail: [johnamodeo@aol.com](mailto:johnamodeo@aol.com)

[Aprobado para su publicación en septiembre de 2007]