

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.

Resumen.

Despejar un Espacio y otras Técnicas de Distanciamiento son frecuentemente usadas para ayudar al cliente a encontrar una confortable relación con sus sentimientos abrumadores. De alguna manera, he encontrado que las Técnicas de Distanciamiento, actualmente, no son la mejor forma de cumplir este propósito. En este artículo exploraremos Técnicas de Relación Interna, incluyendo todas sus ventajas y no citando ninguna desventaja. La razón para esto es que, la "Relación" incluye "Distancia", pero agrega "Conexión".

Esta presentación incluye: Las cuatro desventajas principales de las Técnicas de Distanciamiento, las Técnicas de Relación Interna, las implicancias para los clientes en un Proceso Cerrado (abrumador) y un Proceso con Distancia (fuera de contacto), las implicancias para el trabajo con sobrevivientes de abuso, trauma, etc., y las implicancias para la relación entre el terapeuta y el cliente.

1. Las cuatro desventajas principales de las Técnicas de Distanciamiento.

Las Técnicas de Distanciamiento son un movimiento de Focusing en el cual el cliente logra un distanciamiento experiencial de sus cuestiones o emociones, "alejando" a éstas de sí o "dando un paso atrás" de ellas. *Despejar un Espacio es un tipo especial de Técnica de Distanciamiento*, en la cual el cliente logra distancia de cierto número de asuntos y/o emociones antes de (opcionalmente) focalizarse en cualquiera de ellas (ver más abajo, cuando describo un estilo de *Despejar un Espacio* que no incluye poner distancia)

Muchos terapeutas y facilitadores usan Técnicas de Distanciamiento con clientes que tienen sentimientos abrumadores (en un Proceso Cerrado). Aquí hay un ejemplo de una situación que podría, tradicionalmente, llamarse una Técnica de Distanciamiento.

Cliente: Hay un montón de angustia en mi estómago, es muy intensa.

Terapeuta: Hay un montón de angustia en tu estómago, es muy intensa.

Cliente: Me asusta. No quiero estar cerca de eso.

Terapeuta (Técnica de Distanciamiento): Quizás podrías ver si puedes alejar la angustia de ti.

En el uso de las Técnicas de Distanciamiento, el terapeuta está respondiendo a lo que quizás está interpretando como una solicitud de ayuda del cliente. Esto es como si éste estuviera diciendo, "Esto es demasiado para mi, por favor, ayúdeme". El terapeuta luego interviene ayudando a que el cliente mueva el sentimiento "amenazante" a una mayor distancia. Después comentaré largamente acerca de las implicancias interaccionales de esta situación.

Aquí mencionaré cuatro desventajas de las Técnicas de Distanciamiento como una intervención en Focusing cuando el cliente esta emocionalmente abrumado. En la sección siguiente, propondré un método alternativo, el uso de Técnicas de Relación Interna, las cuales no comparten estas desventajas.

La primera desventaja es que, cuando este tipo de técnica es usada, el cliente tiende a moverse dentro de una creciente relación de victimización con su sentir, con un consentimiento implícito del terapeuta. Qué quiero decir con una "relación de victimización" está ejemplificado con el dialogo citado arriba, cuando el cliente dice: "Me asusta, no quiero estar cerca de él". El cliente se convierte en victima de su experiencia cuando: siente que está a merced de ésta, que su sentir está fuera de control y que éste está haciéndole algo a él o ella.

Otros ejemplos: "Me corta la respiración", "Me presiona", "La tristeza está ahogándome", etc.

Al utilizar una Técnica de Distanciamiento, es como si el terapeuta estuviera diciendo "Estoy de acuerdo que esta emoción es demasiado para ti" Lo cual es incluso un indicio que el terapeuta está un poco asustado con eso también.

La segunda desventaja es que el cliente podría ser incapaz de seguir la sugerencia de alejar la sensación, o quizás sea capaz de seguirla, pero no sin dificultad.

A comienzo de los 80s en Chicago, cuando estábamos trabajando bastante con *Despejar un Espacio*, usándola al comienzo de cada sesión, desarrollamos elaboradas técnicas de ayuda para todas las dificultades que la gente tenía en apartar la emoción. La complejidad de estas técnicas era evidente por la frecuencia con la cual los focalizadores no podían poner aparte con facilidad estas emociones. Ellos habitualmente se sentían frustrados, y la parte de *Despejar un Espacio* se volvía demasiado prolongada. Barbara McGavin reportaba: "El saber que tenía que utilizar *Despejar un Espacio* todo el tiempo significó que dejara de hacer Focusing por dos años, porque era demasiado frustrante. *Despejar un Espacio* habitualmente toma 45 minutos, y no deja tiempo para el Focusing".

La tercera desventaja es que la sensación sentida misma puede experimentar abandono si se le está instando a apartarse, quizás replicando el abandono previo en la vida del cliente. Focusing es una Relación Interna y la calidad de esta Relación Interna contribuye esencialmente al proceso de sanación. Incluso, si el cliente realiza el "poner aparte" gentilmente, la sensación sentida podría sentir que está siendo expulsada.

La cuarta desventaja es que el cliente puede perder contacto con la sensación sentida durante el proceso de poner distancia.

2. Las Técnicas de Relación Interna.

La razón por la cual las Técnicas de Relación Interna no tienen las desventajas de las Técnicas de Distanciamiento es que (como lo dice el titulo de esta presentación), una relación contiene distancia, pero también conexión. Si yo estoy en una relación contigo, yo no soy tú. Esto es la distancia: experimentar "Tu" y "Yo" como existencias separadas, pero aún estando conectados.

Entonces, si el focalizador experimenta esta relación con su sensación sentida, lo cual es, su separación y conexión con ella al mismo tiempo, esto consigue lo que las Técnicas de Distanciamiento están intentando lograr, y mejor aún, sin las desventajas.

Déjenme mostrarles como el ejemplo dado más arriba podría haber devenido diferente con Técnicas de Relación Interna:

Cliente: Hay un montón de angustia en mi estómago, es muy intensa.

Terapeuta: Te das cuenta que hay un montón de angustia en tu estomago.

Cliente: Me asusta.

Terapeuta: Ve si estaría bien reconocer esa parte de ti que asusta y solamente acompañar a ese sentimiento.

Ahora el cliente puede moverse hacia una relación con el sentimiento que asusta, lo cual automáticamente trae una especie de distancia de la sensación original pero sin tener que alejarla.

He encontrado en mi misma más y más confianza en que la sensación sentida viene en la forma, en el lugar y en la intensidad en que más necesita hacerlo. Si yo puedo ayudar al cliente a entrar en una relación con su sensación sentida en la forma en que ésta se presenta, sin necesitar cambiarla, esto constituye un muy poderoso acto de aceptación.

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

Una y otra vez he visto esto: El focalizador reporta una emoción que asusta o un sentimiento abrumador que se hace más intenso; yo lo invito a decirle "Hola" a eso, entonces él expresa con cara de sorpresa "¡Se aquietó. Es casi como si eso quisiera ser reconocido!" Yo diría que eso, en efecto, quiere ser escuchado y aceptado. De hecho, mirando el Focusing como un proceso de Relación Interna, podemos decir que eso era así de intenso y de esa forma para conseguir atención; cuando fue reconocido, se pudo relajar, al menos un poco. Ya no necesitó subir y bajar o gritar, porque ya sabe que ha sido escuchado.

En cualquier momento posible, quiero tratar de ver las cosas desde el punto de vista de la sensación sentida, ¿por qué sentiría la necesidad de ser tan abrumadora?, me pregunto a mi misma. En la mayoría de los casos me hace sentir que es abrumadora porque ha estado tratando por un largo tiempo de captar la atención del Focalizador y ha necesitado recurrir a tácticas fuertes en orden de ser escuchada (Ir a la sección 4 más abajo para ver otra razón por la que la sensación sentida necesita ser tan abrumadora).

Despejar un Espacio con Reconocimiento: Al comienzo yo cité la frustración de Barbara McGavin respecto de la técnica *Despejar un Espacio*, que habitualmente toma 45 minutos de cada sesión de Focusing. Ahora que Barbara utiliza Técnicas de Relación Interna, ella sigue haciendo una versión de Despejar un Espacio. En cualquier momento ella empieza el Focusing y encuentra que allí hay más que una cosa necesitando su atención. Esto puede ser llamado "Despejar un espacio con reconocimiento" y no implica Poner a Distancia, ya que en lugar de eso, ella dice "hola" a cada cosa que esté ahí, y empieza a formar una relación con eso. Esto, generalmente, toma alrededor de cinco minutos en total, incluso cuando hay muchos asuntos presentes.

Resonar: Resonar es chequear si una palabra u otro símbolo, o una larga unidad de significados, encaja en cómo la sensación sentida se está sintiendo. Resonar puede ser, en si misma, una Técnica de Relación Interna, porque al momento de realizarla, el focalizador

puede estar en contacto directo con su sensación sentida, con la perspectiva de un observador neutral (no como víctima).

Cliente: Se siente apretado.

Terapeuta: Quizás puedas tomar la palabra "Apretado" y ver si ella calza justo en lo que estás sintiendo.

Más adelante en la sesión, puede ser de gran ayuda resonar la sugerencia desde el punto de vista de eso, si es que se siente más comprendido ahora.

Cliente: Hay una depresión ahí, y también un poco de rabia.

Terapeuta: Quizás puedas chequear que hay en ese lugar y ver si la depresión y la rabia se sienten más comprendidas ahora.

Desidentificación: Desidentificación es el proceso por el cual el cliente se distancia (sin perder conexión) de su experiencia sentida ("Una parte de mi se siente triste"), a diferencia de cuando está identificado con ella ("Me siento triste"). Desidentificación es habitualmente el primer paso hacia el establecimiento de un Relación Interna.

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.

"Ahí debe haber alguna buena razón...": Cuando el cliente experimenta la sensación sentida como opresiva o adversa, he encontrado que es de mucha ayuda proponer que quizás "eso" tiene una buena razón para estar siendo de esa forma, por lo menos desde su punto de vista. Algunas veces agrego que quizás esta "buena razón" es una vieja razón; algunas veces digo, "Quizás eso tiene intenciones positivas hacia ti". Esto está basado en mi filosofía, sostenida en mi experiencia, que no hay enemigos dentro de uno mismo. Margaret Warner, en su trabajo con Desordenes de Personalidad Múltiple (reportado en una presentación dada en San Francisco, Diciembre 1990), apuntaba que incluso aspectos de

uno mismo que parecen ser crueles y destructivos, como en casos de auto-mutilación, pueden ser considerados como si estuvieran sirviendo a una función protectora.

Cliente: Me corta la respiración.

Terapeuta: Podrías suponer, solo por un momento, que quizás eso piensa que tiene una intención positiva para hacer eso.

Cliente: No quiere que lo sienta por mucho tiempo. (Etc.)

Sintiendo desde su punto de vista: En adición a esta "buena razón" para estar siendo de esta forma, otros aspectos de la sensación sentida pueden ser sentidos desde su punto de vista. Este es un poderoso y habilitante movimiento; cuando el cliente es capaz de pasar desde su punto de vista (el cual puede ser "abrumado" o de "víctima") hacia el punto de vista de la sensación sentida; lo que conlleva posibilidades de empatía y compasión. El aspecto del sí mismo que tiene capacidad de empatizar y compadecerse no es una víctima.

Cliente: Estoy asustado.

Terapeuta: Podrías preguntarle a eso porque está tan asustado, desde su punto de vista.

Una vez que el cliente ha traído al "oyente" de la sensación sentida y cuando ésta empieza a develar su significado, se puede guiar al focalizador a decirle: "Te escucho", de esta manera no resulta enredado en ninguna forma de argumento con la sensación sentida y alentándola, en lugar de ello, a decir más.

Cliente: Es como si me dijera que quiere que permanezca con ella un poco más.

Terapeuta: Entonces hazle saber que oíste eso, que quiere que permanezcas un poco más con ella.

Vean como el terapeuta entrega las instrucciones "hazle saber que oíste eso" junto a una respuesta de escucha, lo que hace que el cliente encuentre más fácil o más posible realizar la instrucción. De cualquier manera, no tiene que ser así estrictamente.

Cliente: Esta parte me está haciendo saber cuando duro ha estado trabajando.

Terapeuta: Entonces, hazle saber que oíste eso.

Incluir al focalizador 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.

Ahora el cliente está consciente, no sólo de la oscuridad, sino que también de su propia conciencia acerca de la oscuridad. Esto le da un lugar para detenerse, para estar con esa oscuridad.

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.

3. Implicancias para los clientes en un Proceso Cerrado (abrumador) y un Proceso con Distancia (fuera de contacto).

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*, Nº 23, 1983), podemos describir un continuo del proceso del cliente desde un Proceso Cerrado (abrumador) hasta un Proceso con Distancia (fuera de contacto), pasando por el Proceso Medio, la distancia ideal en Focusing, entremedio. (Proceso Cerrado describe la experiencia del cliente de estar siendo sobrepasado por la emoción). Esto no es lo mismo que un Proceso Catártico, como Kathy McGuire lo describe en su artículo, "Los despliegues catárticos no son demasiado cerrados", en *The Focusing Connection*, VII, 6, Noviembre 1991).

Las Técnicas de Distanciamiento tienen muchos impactos diferentes en clientes con un Proceso Cerrado y en clientes con un Proceso con Distancia. Por muchos años yo recomendé las Técnicas de Distanciamiento para clientes en un Proceso Cerrado. El modelo en sí mismo implica que si algo está "demasiado cerca", lo que necesita es distancia, pero las Técnicas de Distanciamiento son contraindicadas para clientes en un Proceso con Distancia. Para nosotros (yo misma tengo característicamente un Proceso con Distancia), resulta frustrantemente fácil perder la sensación sentida si ésta está siendo apartada, ¿y por qué querríamos apartarla del todo?

En cambio, las Técnicas de Relación Interna son valiosas para ambos tipos de procesos (y de hecho, para todos los tipos). Cuando un cliente en un Proceso con Distancia, dice "hola" a una vaga y evasiva sensación sentida, ésta tiende a ser más precisa, a estar más definitivamente allí. Cuando un cliente en un Proceso Cerrado dice "hola" a una sensación sentida abrumadora e intensa, ésta tiende a relajarse ligeramente, mientras permanece en la conciencia. Lo que podemos decir acerca de ambos casos es que, cuando la sensación sentida encontrada, mientras permanece dentro de un contexto de Relación Interna, responde acomodándose a los requerimientos de la situación comunicacional, volviéndose, o más definitiva o más relegada, lo cual es siempre necesario.

4. Implicancias para el trabajo con sobrevivientes de abuso, trauma, etc.

He observado algunos casos en los cuales, habiendo dicho el cliente "Hola" a una sensación sentida abrumadora (o usando cualquiera de las otras Técnicas de Relación

Interna que ya fueron descritas), no resulta en un alivio de esa sensación hasta el punto donde el éste sea capaz de permanecer confortablemente con ella. Invariablemente, hay personas con una historia de abuso o de trauma, desde su infancia. Estos clientes están trabajando con cosas dolorosas que cambian lentamente, en las cuales cualquier momento de alivio o aire fresco debería ser celebrado.

Estas no son situaciones en las cuales las Técnicas de Distanciamiento funcionen mucho mejor (usualmente); aunque de persona a persona, quizás haya alguien que obtenga un poco de alivio interno con ellas, y está bien tener abundantes posibilidades para intentar.

De cualquier manera, yo primero intentaría una versión ligeramente diferente de las Técnicas de Relación Interna, la cual describiré ahora. (Aún estamos tratando de ver cosas desde el punto de vista de la sensación sentida, si ésta no "estableció una conversación" después del "hola", y necesita seguir siendo abrumadora por otra razón diferente a la simple atención del focalizador).

En sobrevivientes de abuso, mi suposición es habitualmente que la sensación sentida viene de ese modo para hablarles acerca de una situación que ha sido abrumadora en el pasado. Necesita ser abrumadora porque eso es parte de su mensaje. Con mucha frecuencia, después, se relajará cuando esta parte del mensaje haya sido escuchada.

Cliente: Este sentimiento muy intenso viene hacia mi como el reventar de una ola. Lo siento como si fuese demasiado.

Terapeuta: Quizás puedas decirle a eso que tu realmente ves cuan intenso es. Dile, "Si, eres muy intenso, muy fuerte"

Cliente: Está un poco mejor, pero aún permanece muy intensamente.

Terapeuta: Quizás lo que te quiere decir es acerca de un tiempo cuando algo era difícil de manejar para ti. Solo chequea que hay con eso, y ve si podría encajar, qué es eso que alguna vez fue demasiado difícil de sentir para ti, como esto, ahora.

5. Implicancias para la relación entre el terapeuta y el cliente.

En la sección 1 cité una interacción entre terapeuta y cliente en la cual el terapeuta utilizó una Técnica de Distanciamiento:

Cliente: Asusta. No quiero estar cerca de eso.

Terapeuta (Técnica de Distanciamiento): Quizás podrías ver si puedes alejar la angustia de ti.

Yo dije que en el uso de una Técnica de Distanciamiento es como si el terapeuta estuviera respondiendo a un pedido de ayuda del cliente. 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".

Por supuesto, hay una justificación para esto. Si el cliente realmente necesita ayuda, entonces es correcto que el terapeuta ayude y traiga en la "caja de herramientas" lo que el

cliente crea que necesita hacer. Idealmente, el cliente aprenderá de este modelo a utilizar las herramientas para si mismo.

Por otra parte, tenemos que preguntarnos si la ayuda era realmente necesaria. Si la ayuda no era realmente necesaria, si existía la posibilidad que el cliente encontrara su camino, a lo largo de la sesión, sin la necesidad de la intervención en la cual el terapeuta jugaba el rol de salvador, entonces, seguramente, esto sería preferible.

Me disculpo por las formas en las cuales este análisis sobresimplifica el asunto, pero esencialmente es como si el terapeuta, usando las Técnicas de Distanciamiento, dijera: "Esta experiencia emocional es demasiado fuerte para que tu la manejes. Necesitas ayuda y yo puedo ayudarte". Y cuando un terapeuta utiliza las Técnicas de Relación Interna, es como si estuviera diciendo: "Tu eres capaz de brindar una cálida atención a ti mismo, justo cómo lo estás haciendo".

La paradoja es que mientras estamos sentados con nuestros clientes con el fin de ayudarlos, les somos de más ayuda atendiendo y conectándolos con partes de ellos, que no necesitan ayuda. Esto no es negar las partes en necesidad de ayuda, sino que es simplemente decir, "allí hay más".

Mi trabajo se ha vuelto más y más centrado en la Relación Interna porque ello implica una profunda confianza en los procesos corporales. Esta profunda confianza es algo que, nosotros quienes hacemos Focusing, tenemos muchas razones para abrazar. Mientras permitamos a nuestros clientes y estudiantes acceder a esa parte de ellos mismos que es capaz de establecer una Relación Interna, estamos creando un espacio que llama a la siempre dispuesta auto-sanación, la cual está siempre allí, todo el tiempo.

Este artículo fue presentado originalmente en un taller en la Primera Conferencia de Terapia de Focusing, Alemania. Agosto 1995. También fue editado el mismo año en The Focusing Connection.