

Dramaterapia y terapia experiencial **(focusing)**

Autor: Eduardo A. González Bianchi

Índice

1. Introducción
2. Dramaterapia, psicodrama y terapia experiencial
3. Proceso de darse cuenta
4. Focusing y dramaterapia
5. Conclusiones

1. Introducción

El presente ensayo intenta delinear los puntos de encuentro de lo que es el focusing dentro de la terapia experiencial y sus relaciones con la dramaterapia y el psicodrama.

El focusing es una herramienta que deviene de la terapia experiencial; pone el acento en las experiencias vividas y sentidas en el cuerpo, delineadas a través de las emociones y sentimientos y que se manifiestan primeramente en las sensaciones sentidas. Como estrategia permite centrarse en lo corporal y de aquí develar nuevos significados que dan diferentes matices al combinar aspectos de la vivencia física, sensorial, emocional y cognitiva del Ser Humano.

El experienciar tiene relación con la simbolización que hacemos de nuestras experiencias, esta variable denominada como experiencing tiene que ver con todo el proceso humano de sentir y simbolizar momento a momento y que en particular se facilita a través de la focalización. Momento a momento accedemos a nuestra experiencia a través de una sensación clara o difusa, combinando emociones o sentimientos que están ahí y al centrarnos en éstas, podemos acceder al mundo interior de modo constante en el aquí y ahora lo que concretiza la existencia desde lo corpóreo.

Este proceso de experienciar adquiere especial relevancia a la hora de poner afuera lo que está dentro tal como se señala en la dramaterapia y el psicodrama, la cualidad de lo que ocurre en sus distintos matices es representada en escena y facilitada por un proceso de centrarse que genera significado en sí y permite la fluidez para con los otros.

Somos seres en escena constante, representamos roles conscientes o inconscientes consonantes con nuestra historia, el modo que nos integramos con nuestro ser auténtico aquel que es consonante con lo que queremos, sentimos, actuamos y decimos en congruencia y que somos capaces de darnos cuenta, nos da mayor "libertad" de darnos cuenta de los papeles que representamos y de cómo estos pueden modificarse a estados de mayor sanidad y salud mental. El focusing, ofrece una metodología que apunta a encontrar lo "verdadero", aquello que está ahí y que pulsa por manifestarse. Esta manifestación representada en un tema que apunta a lo auténtico o espontáneo, facilita un fluir con la vida que permite deslizarse armónicamente con la vida.

Lo siguiente es un ensayo que conjuga desde la sensación sentida distintos alcances que tiene la intersección de la teoría experiencial, el focusing en particular y los nexos entre la drama terapia y algunos aspectos del psicodrama.

2. Dramaterapia, psicodrama y terapia experiencial

La terapia experiencial sintetiza un modo de estar en el mundo, de entender la experiencia como algo anclado en la existencia corporal; tiene su base en la relación entre las sensaciones sentidas y las simbolizaciones pertinentes, el cambio sentido tiene relación con el sentir corporal y adquiere sus propios matices una vez que se puede ir simbolizando y dando un nuevo sentido a la persona que experiencia. Tiene sus bases la teoría experiencial en Eugene Gendlin (1), quien encontró un modo de predecir razonablemente qué personas que asistían a psicoterapia podían beneficiarse positivamente, estas personas tenían un modo de acceder a su experiencia sentida y un modo de comunicarla experiencialmente, este modo de atender a ésta la denominó focusing.

El focusing se constituye en un vehículo para acceder a la corriente de sensaciones sentidas (2) que habitan dentro de cada uno. Uno de los pasos favorecedores del focusing tiene relación con abrir un espacio interno, lo que implica un detener el proceso mental en un momento dado para saber qué es lo que está "ahí", qué es lo que viene o tiene que pronunciarse aquí y ahora, qué es lo que está sintiéndose o la cualidad sentida y cómo esta cualidad me dice algo que permite que me conozca en un momento dado, hay una cierta aspiración a un estar más sano en la vida de un modo íntegro, SER ÍNTEGRO.

Cómo herramienta, el focusing se puede transformar en una "meditación" constante, entendiendo esta meditación como estar atento a lo que ES y me refiero a estar atento a lo que acontece sin distorsión o al menos en una percepción única de lo que se vivencia corporal y sentidamente momento a momento. En la medida que la práctica de focusing se vaya familiarizando como actitud y herramienta y como un modo de vida o mecanismo de auto cuidado, el estar personal se irá transformando en un estar más a cómodo con la propia vivencia y facilitaría un enfrentar lo cotidiano de manera más sana y "verdadera", lo cual sería un signo de salud mental y plenitud vital.

Cuando nos damos cuenta de algo, ¿de qué me doy cuenta en realidad?... de aquello que está en la conciencia, de aquella sensación sentida que, si logro "pesquisarla" adecuadamente o llevarla adelante al modo del focusing, esta sensación iluminará aquello que es más relevante y congruente conmigo y la vida misma. Esta cualidad del focusing tiene equivalencia en el verdadero meditador de distintas escuelas orientales y occidentales y alcanza su grado de madurez cuando "sabe" que el proceso de meditación es una cualidad del aquí y ahora y en todo momento en un estar experienciando. En ese sentido, habría una observación constante del acontecer sin que ello implique un "intelectualizar" conceptualmente lo que sucede en el mundo interno; ese ruido mental incesante que muchas veces impide estar a "tono con lo que ES" , a través de este experimentar atento, se va transformando paulatinamente en una aceptación de la propia experiencia como fuente de sabiduría y guía de un "estar claro y centrado" con la vida.

La particularidad del focusing como se señaló, proviene del estudio sistemático del proceso de "sanidad" de distintas personas, clientes y no clientes cuyo objetivo era lidiar con aquellas "trabas" u obstáculos que impiden un desarrollo sano, Gendlin sistematizó este proceso denominándolo focusing, por así decirlo, sería un modo en principio estructurado para acceder a lo "in estructurado" o el acceso al mundo interno personal.

El proceso de focusing incorporado a la dramaterapia y el psicodrama tienen distintos puntos de encuentro; un "certero" psicodrama es vivencial y sentido momento a momento lleva a una simbolización del mundo interno de las personas y lo va proyectándolo en acciones concretas o actuaciones de "aquello" que está adentro, usualmente estas estrategias o técnicas se aplican en grupo apoyándose en otros se puede reelaborar historias pasadas, de manera simple, acerca del cómo vivimos ciertas experiencias con otros significativos y nos marcaron de una determinada forma, cuando este escenario interno se expresa afuera, permite resignificar la experiencia lo que en conjunción con la focalización este proceso es amplificado dado las características de ambos procesos experienciales.

Cuando la actuación es experienciada y sentida nos movemos en distintos planos y facetas que se manifiestan claramente en el rol psicodramático como "símbolo certero", algo así como una matriz que permitiría resignificar los otros roles obteniendo un cambio "sentido" en la persona que experiencia adquiriendo el mundo una cualidad y tonalidad diferente (3).

De qué manera estas herramientas, el focusing, la dramaterapia y el psicodrama confluyen; todas apuntan a crear mayor conciencia y claridad personal, buscan mejorar el sentir interno hacia un mayor bienestar y salud integral en distintos gradientes. Si consideramos lo expuesto, podríamos establecer una gradiente que va desde este focalizar las sensaciones sentidas y algunas de éstas puedan elaborarse a través de herramientas psicodramáticas o drama terapéuticas.

3. El proceso de Darse Cuenta

¿Darse cuenta de qué?... darse cuenta de lo que es verdadero e íntegro en ti, eso es algo que implica algo más allá de la valoración de lo verdadero, significa que me doy cuenta cuando logro integrar mi emoción con el sentir y lo congruente con lo que pienso y actúo, cuando tengo claridad de mis inconsistencias, estoy alerta y consciente de lo que vivo y hago, de cómo me muevo. Un proceso de darse cuenta es un estar alerta constante en estado despierto, sin ruido interior que obstaculice el vivir. Darse cuenta de lo que queremos, de dónde queremos ir, cómo tomamos decisiones, en fin, todo aquello que se liga a la esfera de la consciencia o se hace presente en esta.

Para el ser que focaliza, la cualidad de darse cuenta de algo, de esa sensación sentida pareciera tener un "hilito" que va conduciendo a aquello que es "mi verdad" en un sentido literal, la verdad de mi poca claridad, de mi angustia o sensación depresiva... es estar presente con lo que viene, con lo que está a la vuelta de la esquina en el mundo interno. Focalizar es eso, es un proceso de atender a las sensaciones corporales y desde ahí, esperar que estas respondan; guíen el proceso hacia donde estemos mejor. Practicado de manera regular sería un modo meditativo permanente de estar atento a lo que ES (4) y un modo básico de sanidad.

Este darse cuenta a través del focusing puede ser muy útil en escenas dramáticas donde cada momento significativo o tiempo de detención para el protagonista puede ser crucial dado que vivencia "algo" que ha puesto en escena, ese algo puede llevarlo por derroteros inciertos y que a la larga amplían su darse cuenta y capacidad para un actuar más íntegro y a tono con lo que se es en esencia.

El complemento focusing y psicodrama o dramaterapia tiene una serie de implicancias para el trabajo terapéutico que son evidentes al actuar lo interno y en consonancia un actuar centrado o focalizado permite que la experiencia dramática se amplifique y de réditos en la salud mental de quien lo trabaja.

Efectivamente el psicodrama y la drama terapia cuando se está en caldeamiento del estar con lo que acontece, sea sugerido o no por el director, puede ser facilitado por aplicación de focusing, aún cuando no estando claro qué sucede, dejando fluir lo que acontece, se puede ir actuando y a ciertos períodos como mencioné, detenerse para ir hacia el referente directo de una sensación sentida y generar nuevos descubrimientos y llevar el proceso dramático de manera eficaz adelante.

Los objetivos del psicodrama permiten reelaborar recuerdos de experiencias pasadas intentando promover nuevas formas de mirar o promover una amplitud de la conciencia de quien protagoniza un escena y esto será claro para el actuante, es ahí donde estar experiencial y sentidamente agrega sustancia al proceso de desarrollo personal.

4. Focusing y dramaterapia

La aspiración legítima de Gendlin de enseñar a distintas personas el proceso de focusing va más allá de contextos clínicos como se mencionó, de tal modo, se fueron creando grupos de focusing cuyo objetivo era en conjunto explorar las sensaciones sentidas y seguir adelante con los procesos internos a través de la compañía respetuosa y aceptadora los miembros del grupo, esto en última instancia va provocando resignificaciones de la experiencia y amplificando la salud mental en compañía de otros.

De algún modo esta es una similitud con lo pretendido en la dramaterapia, que es llevar adelante los aspectos sanos de la persona o la creencia de que distintas seres podrán a través de técnicas dramáticas, ampliar su repertorio de conductas de modo más amplia y satisfactoria.

La dramaterapia pretende a través de la actuación o ensayo de situaciones, recrear eventos pretéritos o potenciales para de este modo encontrar formas nuevas de actuar y ampliar la gama de acciones en determinados contextos y situaciones. De algún modo el contexto de sanidad o estar sano se entiende aquí como "estar a tono con lo que es", supone esto que en cada momento del aquí y ahora, existe un momento fluido que es consonante entre nuestro pensar, sentir y actuar, lo que es equivalente con la congruencia o autenticidad de la teoría experiencial y que puede ser apoyado con el focusing.

Lo dicho anteriormente, equivale a un estar centrado, de alguna manera con el "hara japonés"(5) que señala que tenemos un posicionamiento corporal que nos hace estar centrados y en el punto de equilibrio con el universo. Si bien la pretensión de la dramaterapia no va hacia tamaño equilibrio, si aspira a que podamos actuar desde el SER siendo consonantes en lo que hacemos y es importante lo último señalado pues, es en la acción que se manifiesta la coherencia y congruencia aspirada, se camina congruente, se siente fluido y toda esta fluidez sigue un curso natural que podemos oír si estamos afinados con nuestro cuerpo y sentir.

De este modo el focusing ofrece una herramienta que es absolutamente complementaria al dramaterapeuta dado que permite aproximarse a la sensación sentida con la cualidad de la inmediatez y frescura del aquí y ahora. Todas estas conexiones están claramente ligadas al psicodrama, con la diferencia que en la dramaterapia dado su flexibilidad que proviene del contexto histórico, asemeja la "flexibilidad" del focusing. El intencionar ambas metodología amplifica el espectro de la dramaterapia.

Todo esto me lleva a mencionar las cualidades de forzar y no forzar, tal como se entiende la drama terapia se diferencia del teatro en que intenta no forzar y dejar que se manifieste de manera "natural" lo que haya de manifestarse. Esto es claro en el acto de focusing, se manifiesta lo que orgánicamente ha de manifestarse tal como se señala al hablar de la "sabiduría orgánica" (6).

Cuando los primeros taoístas desecharon el intelecto como modo primario de conocimiento, aportaron base de lo que implica observar la naturaleza dado que este modo de enfocarse, "mirar la naturaleza y su regularidad" permite conocer de modo sentido que lo que cientos de libros pudieran no darnos, la constante es que la vida tiene una sabiduría particular que más que inventarla, hay que descubrirla

dado que está ahí, que no es más que aquí y ahora desde nuestro mundo interno, somos el mundo y ese ser el mundo permite fluir con lo que se ES (7).

Igualmente parafraseando las enseñanzas taoístas, "El Tao que puede ser descrito no es el Tao", las herramientas particulares permiten intuir lo certero, la sensación sentida guía el inicio de lo que ha de acontecer dentro nuestro y los referentes directos solo nos señalan que hay algo ahí, disponible, accesible y que tiene sentido mirar (8).

5. Conclusiones

En la medida que vamos experimentando como modo "certero" de funcionamiento, vamos haciendo que el focusing sea parte de la experiencia misma en lo cotidiano, de a poco se transforma en una meditación del aquí y ahora que facilita las interacciones primero con uno mismo y la condición de autenticidad y congruencia con los demás. Nuestro cuerpo como referente de nuestra experiencia va guardando distintas vivencias y estas en la medida que tienen cualidad de lo nuevo y fresco, facilitan un vivir pleno y en armonía.

La vida es drama o el drama es vida y cómo no vivirlo este pequeño escenario de manera sentida y con simbolización certera. Los distintos planos que nos ofrece el psicodrama y su prima la drama terapia son campo fértil que partiendo de un focalizar enriquecen cada momento y lugar terapéutico. Las implicaciones de todas estas teorías, estrategias y modos de funcionamientos son fuente inagotable de crecimiento y autopropulsión.

Despejemos un espacio cada día, despejemos un espacio cada vez que sea necesario y de ahí, la vida adquiere ribetes sentidos que nos permiten construir nuevas escenas fructíferas y plenas de sentido. Estar aquí y ahora tan simple y tan complejo a la vez será ayudado con nuestra "acción de lo que está adentro y sacándolo afuera" en tal sentido el focusing aunado a la dramaterapia es invaluable.

6. Bibliografía

- 1 Gendlin E.T "Existencialismo y Psicoterapia Experiencial cap. 1" Texto Psicoterapia Experiencial y Focusing, Ed. Desclée De Brower, 1997 Ed. Carlos Alemany.
- 2 Gendlin E. T, "Focusing cap. 7" Texto citado en número 1.
- 3 Gendlin E.T. "La Técnica del Role Playing cap. 13" Texto El Focusing en Psicoterapia, Manual del Método Experiencial, Ed. Paidós, edición española 1999
- 4 LeShan Lawrence "Cómo Meditar" Cap. 5 Editorial Troquel, Buenos Aires, Argentina, 1990
- 5 Heinrich Karl Friedrich Alfred "El Hombre y su Doble Origen" 4ta edición, 1996, Editorial Cuatro Vientos
- 6 Schnake Adriana "Lo Organísmico y lo Autoestructurante" en texto *Esto es Gestalt* Ed. 13-2004, Santiago de Chile
- 7 Watts Alan "El Camino del Tao" 6ta. Edición Febrero 1995, Ed. Kairos Barcelona España.
- 8 Johanson G. y Ron Kurtz, "Psicoterapia en el Espíritu del Tao te King" cap. 1 , 1991 Editorial 4 Vientos, Santiago de Chile

ⁱ "tono con lo que ES"; se refiere a la cualidad de la experiencia "percibida" sin distorsión, aquel punto en que la atención está presente en un foco, siendo además esta cualidad del instante, aquí y ahora y con mirada "ingenua", eso dice relación con la opción de observar sin conceptualizar o interpretar lo que se está viendo. Sería como mirar una flor y sólo verla sin

necesariamente saber, clasificar o conocer en función del aprendizaje previo, la clase que pertenece o especie, simplemente aquello que se observa sin conceptualizar y atender a esta. Nota del autor