

## Focaliza en Supervisión, que algo pasa

"Focaliza en Supervisión, que algo pasa"

Javier Barés Marticorena

Quiero comentar una de las técnicas que uso en la supervisión tanto de terapeutas como de los educadores sociales, trabajadores sociales o cualquier profesional o voluntario de la Relación de Ayuda, y que te invito a probar.

La Relación de Ayuda(1), según R. Carkhuff (1979), supone una relación interpersonal, una comunicación, entre el profesional y la persona a la que atiende, con el fin de que éste, tenga una comprensión más amplia de su mundo (interno y externo) y de sus conflictos, constituyéndose el profesional en un facilitador de procesos de cambio.

Por tanto la relación de ayuda, es una tarea que descansa, no sólo, pero sí también en los recursos del profesional, y específicamente en sus recursos y habilidades para la comunicación interpersonal.

Teniendo en cuenta que la principal herramienta del terapeuta, profesional o voluntario de la Relación de Ayuda es su propia persona(lidad), es importante incrementar su "darse cuenta" (awareness).

El darse cuenta permite pasar del apoyo del entorno, entendido éste como el ambiente, calle, personas, cosas, etc., al autoapoyo; lo cual implica una liberación y una mejora considerable de la autoestima.

Tomar conciencia y darse cuenta de los obstáculos que nos ponemos en el camino (introyecciones, proyecciones, retroflexiones, deflexiones, y confluencias, etc.)(2), es un trabajo interesante e importante para conseguir el autoapoyo.

En las supervisiones grupales, es decir a través de los Grupos de Encuentro(3) de los profesionales y voluntarios, con técnicas gestálticas se facilitan todos estos procesos.

La Gestalt es la terapia holística que trabaja en el "aquí y ahora", incrementando el "darse cuenta", durante todo el proceso de contacto-retirada, del individuo, en la frontera con el entorno.

Una herramienta que puede complementar el focalizar la experiencia como base del darse cuenta(4), en el aquí y ahora es el FOCUSING(5).

- 
- Marroquín, Manuel (1982). La Relación de ayuda en Robert R. Carkhuff. Bilbao: Mensajero.
  - Moreau, Andre. (1987). La Gestalterapia. Málaga: Sirio. (pp. 172 &ndash; 222).
  - Castanedo, Celedonio. (1990). Grupos de encuentro en Terapia Gestalt. De la "silla vacía" al "círculo gestáltico". Barcelona: Herder.
  - Perls, Fritz. (1976). El enfoque gestáltico, testimonios de terapia. Stgo de Chile: Cuatro Vientos.(p. 125).
  - Gendlin, Eugene T. (1981). Focusing. New York: Bantam Books Inc.

Focusing es la técnica del enfoque corporal. Se trata de focalizar en nuestro cuerpo los sentimientos, sensaciones y experiencias y los significados implícitos de nuestras vivencias.

Es vivir la experiencia de cambiar como algo agradable y físicamente sentido.

Este proceso de focalizar se puede enseñar y ejecutar sin necesidad de que sea dentro del contexto de una relación terapéutica(6). Este proceso también se efectúa dentro de las sesiones individuales de supervisión.

Como dice Perls(7):

"El darse cuenta per se (por y de sí mismo)

puede ser curativo. Porque con un awareness pleno, uno se da cuenta de esta autoregulación orgánica, uno puede permitir que el organismo se haga cargo sin interferir, sin interrumpir; podemos fiarnos en la sabiduría del organismo. En contraste con todo esto, está la patología de la automanipulación, control del ambiente y todo lo demás, que interfiere con este sutil autocontrol orgánico".

Gendlin, al igual que la Terapia Gestalt, entiende el cuerpo como algo muy amplio; como cuerpo y mente antes de separarse en sus tareas específicas, y que ambos saben más de lo que disponemos de ellos.

"El sistema nervioso central percibe y procesa un gran cúmulo de información que está almacenada fuera del ámbito del "darse cuenta" cotidiano. Alguna de esa información se manipula mejor en una base inconsciente. Pero el conflicto, el dolor y los problemas no resueltos pueden llegar a ser el origen de inquietud crónica, crecimiento bloqueado y aun enfermedad(8)"

No es mi intención explicar detalladamente el método del enfoque corporal, para lo cual te remito a la revisión técnica de la edición española de Focusing efectuada por Carlos Alemany; pero sí describir escuetamente los seis principales pasos de esta técnica, que una vez dominada, permite pasar de uno a otro sin que sea necesario pensar en ellos de forma separada.

- 
- Marroquín, Manuel (1982). La Relación de ayuda en Robert R. Carkhuff. Bilbao: Mensajero.
  - Moreau, Andre. (1987). La Gestalterapia. Málaga: Sirio. (pp. 172 &ndash; 222).
  - Castanedo, Celedonio. (1990). Grupos de encuentro en Terapia Gestalt. De la "silla vacía" al "círculo gestáltico". Barcelona: Herder.
  - Perls, Fritz. (1976). El enfoque gestáltico, testimonios de terapia. Stgo de Chile: Cuatro Vientos.(p. 125).
  - Gendlin, Eugene T. (1981). Focusing. New York: Bantam Books Inc.

#### TECNICA DEL PROCESO DEL ENFOQUE CORPORAL. Forma breve.

##### 1.- Despejar un espacio:

Consiste en relajarte y centrar tu atención hacia adentro, a tu cuerpo, mientras te preguntas ¿Cómo estoy? No entres en los problemas, sólo reconoce que está ahí. No tienes que dar una respuesta, deja que responda tu cuerpo.

##### 2.- Formar la sensación-sentida:

Deja que tu cuerpo escoja uno de los problemas para enfocarlo. No entres en ello. Permítete sentir la "totalidad" de ese problema.

##### 3.- Conseguir un asidero:

¿Cuál es la cualidad de esta (borrosa) sensación-sentida? ¿Qué palabra, frase o imagen se ajusta a esta sensación-sentida?

(por ejemplo.: pesado, sucio, pegajoso, etc.).

##### 4.- Resonar:

Muévete entre la palabra-cualidad (frase o figura) y la sensación-sentida y mira de encajar la una con la otra. Deja que la sensación sentida cambie, si tu cuerpo lo hace, al igual que la palabra, hasta lograr un buen acoplamiento de ambas.

##### 5.- Preguntar:

¿Qué es, referente a este problema, lo que me hace tan.....?

Comprueba que la cualidad es sentida de nuevo, vivamente, no sólo recordada. Quédate con la sensación-sentida hasta

que algo aparezca junto con el cambio, un "dar" o ligero relajar.

6.- Recibir:

Permanece con lo que vino un rato. Protégelo de toda voz crítica que te interrumpa. No importa si se dio o no cambio dentro del cuerpo, ello viene solo, no puedes controlarlo. Ahora sabes dónde está el problema y una vez dado este pequeño paso (que no será el único, ni el último), puedes dejarlo ahora y volver a él cuando quieras.

Si durante el proceso, en algún momento has experimentado una (borrosa) completa sensación corporal acerca del problema ¡Enhorabuena! Has estado realmente enfocado.

Ya sólo me queda desearte que disfrutes de este proceso de autoapoyo.

Javier Barés Marticorena  
Diplomado en Trabajo Social Col.Nº 08-120  
Psicoterapeuta Gestalt  
Miembro Titular de la A.E.T.G.  
Director de Gestalt Mediterráneo