Revista Espacio ECP, 2023, Vol. 4, N°1, 86-107
ISSN: 2452-5383 (en línea)

COMPAÑEROS DE FOCUSING: UN MODELO CENTRADO-EN-LA-PERSONA/EXPERIENCIAL PARA LA INTIMIDAD Y EL APOYO MUTUO ENTRE PERSONAS

FOCUSING PARTNERSHIPS: A PERSON-CENTERED/EXPERIENTIAL MODEL FOR INTIMACY AND MUTUAL SUPPORT BETWEEN PEOPLE

Luis Robles Campos[1]
Espacio ECP - Núcleo de Estudios y Formación en Psicología Humanista
Santiago, Chile

RESUMEN

Los compañeros de focusing (CF) es un modelo centrado-en-la persona-experiencial para el encuentro entre dos personas con fines de apoyo mutuo mediante la práctica del focusing y la escucha empática. Más específicamente, el modelo de CF es uno de los varios aportes realizados por el filósofo y psicoterapeuta Eugene Gendlin a partir de su trabajo en el ámbito clínico. El artículo repasa la historia de cómo se forjó este modelo de apoyo mutuo, se describe con detalle su estructura, se señala cuáles son sus principios, patrón y recomendaciones de funcionamiento, se consignan maneras de autoformarse en su práctica, y se destacan sus beneficios y su potencial como una "nueva institución social".

Palabras claves: Compañeros de focusing, focusing, escucha empática, psicoterapia centrada en la persona, psicología humanista

[1] Correspondencia al correo electrónico: luisrobles1977@gmail.com

ABSTRACT

The Focusing Partnerships is an experiential-person-centered model for the encounter between two people for the purpose of mutual support through the practice of Focusing and Empathic Listening. More specifically, the focusing partnerships model is one of several contributions made by the philosopher and psychotherapist Eugene Gendlin based on his work in the clinical area. The article reviews the history of how this model of mutual support was forged, its structure is described in detail, its principles, pattern and operating recommendations are indicated, ways of self-training in its practice are consigned, and its benefits and potentials as a "new social institution" are highlighted.

Keywords: Focusing partnerships, focusing, empathic listening, person-centered psychotherapy, humanistic psychology

INTRODUCCIÓN

Los compañeros de focusing[2] es un tipo de relación entre dos personas que se encuentran regularmente para brindarse escucha empática y practicar focusing de manera alternada. En esta relación, se llama focalizador a la persona que en su tiempo de expresión realizará el proceso de focalización experiencial para atender, clarificar y compartir sus sentimientos. Se le llama compañero u oyente a la persona que brinda compañía, silencio atento y respuestas empáticas al focalizador. Se trata de un tipo de relación que reúne elementos de otros tipos de relaciones sociales como la amistad, la psicoterapia, la familia, pero que al mismo tiempo se diferencia de ellas constituyéndose en "una nueva institución social" útil para enfrentar el aislamiento de la sociedad actual (Gendlin, 2007).

Este modelo de apoyo mutuo se forjó dentro del enfoque centrado en la persona/experiencial, a través de diversas experiencias y reflexiones realizadas a

[2] Elegí la expresión compañeros de focusing para trasladar al español, de la manera más fidedigna posible, el concepto "focusing partnerships" acuñado por Gendlin (1987) para referirse a lo que también podría llamarse "parejas de escucha" o "duplas de focusing". El concepto había sido traducido primero por Alemany (1997) como "Focusing en parejas". Sin embargo, la expresión "parejas" no da cuenta de las connotaciones de "asociación", "colaboración", y "compañerismo" que la palabra del inglés "partnership" quiere denotar, y que sí están presentes en la expresión "compañeros".

finales de los años sesenta, pero fue planteado formalmente recién en la década de los ochenta como una manera de acercar procesos de la psicoterapia a personas comunes (Gendlin, 1984, 1987). Cabe destacar que, desde entonces, la literatura sobre este modelo sigue siendo escasa y más bien informal, con sólo algunas excepciones (Weiser Cornell & McGavin, 2002). Por lo tanto, este artículo busca reunir y presentar de manera más estructurada, las implicaciones y posibilidades del modelo de CF planteadas en estas acotadas referencias, como un modo de difundir esta práctica y de estimular futuros escritos sobre el tema. A lo largo del texto, se repasa la historia de cómo se forjó este modelo de apoyo mutuo, se describe con detalle su estructura, se señala cuáles son sus principios, patrón y recomendaciones de funcionamiento, se consignan maneras de autoformarse en su práctica, destacando sus beneficios y su potencial como un nuevo tipo de relación social.

HISTORIA

La historia de los compañeros de focusing (CF) se remonta a finales de la década del sesenta, cuando Eugene Gendlin (1968) estaba reflexionando sobre la necesidad de ofrecer y expandir subprocesos cruciales de la psicoterapia al espacio comunitario de tal manera que pudieran estar disponibles para muchas más personas. Gendlin reconocía que en la población había muchas personas necesitando psicoterapia, pero que ésta no era de fácil acceso debido a diversas circunstancias. Por lo anterior, partió considerando que debían surgir nuevos roles dentro de las viejas y nuevas instituciones comunitarias donde se ofreciera escucha empática más profunda a las personas.

Una primera experiencia sobre esto fue la terapia centrada en la persona con esquizofrénicos crónicos (Gendlin, 1961, 1962, 1963, 1964), donde se acudía a un hospital psiquiátrico para ofrecer compañía empática a los pacientes crónicos aislados en los patios, fuera de la estructura de oficina y sesiones, algo a lo que Gendlin llamó “disponibilidad en pabellón” (Gendlin, 1968).

Una segunda experiencia, también citada por Gendlin en 1968, es el estudio de Goodman (1967) en la que se capacitó a estudiantes de secundaria para brindar escucha empática centrada en la persona a estudiantes de sexto grado con problemas emocionales, actividad que fue referida como “terapia de compañerismo” y como “el compañerismo como terapia” (Goodman, 1970).

Un tercer antecedente de los CF es el trabajo del grupo comunitario *Changes* en New York a partir del año 1969. En esta agrupación se enseñaba a las personas acerca de la escucha empática centrada en la persona y el focusing, incentivando a que las personas se brindarán escucha entre ellas (Glaser & Gendlin, 1973).

Sin embargo, el patrón de reciprocidad propio de los compañeros de focusing aún no estaba establecido, de modo que se podía escuchar a alguien, pero en lugar de pedirle a la misma persona que escuchara de vuelta, se le podía pedir a una tercera persona que lo hiciera. Fue sólo hacia finales de los años setenta que el grupo *Changes* adoptó el patrón de trabajo de la consejería de re-evaluación de Harvey Jackins (1970), que es un procedimiento de consejería en duplas que establece el apoyo mutuo entre parejas de escucha estable.

Cabe destacar que en 1970 Gendlin “predecía” que las relaciones cercanas basadas en la escucha empática y el Focusing llegarían a ser una “nueva institución social”, que serviría para que las personas se pudieran darse soporte emocional entre ellas y para prevenir malestares psicológicos mayores. Pero fue recién en 1987 que Gendlin publicó el primer artículo oficial sobre este tema: “Focusing Partnerships”, que es el primer texto donde este modelo de apoyo mutuo se presenta de manera explícita y detallada.

Posteriormente, Ann Weiser Cornell, aparece como una de las principales promotoras del modelo de CF, primero incluyendo textos sobre el tema en el boletín informativo *The Focusing Connection* que ella misma dirige y segundo, en sus manuales de instrucción del Focusing (Weiser Cornell & McGavin, 2002).

DESCRIPCIÓN DEL MODELO

El modelo de compañeros de focusing se basa en la práctica de dos subprocesos que se consideran esenciales en la psicoterapia: la escucha empática y el focusing (Gendlin, 1968, 1970, 1984, 1987). Gendlin (1968, 1984) advertía que estos subprocesos podían ser utilizados por personas ordinarias más allá de la psicoterapia, ya que requerían de cierto entrenamiento, pero no necesariamente de una formación universitaria para conocerlos, entenderlos y practicarlos.

LA ESCUCHA EMPÁTICA

La escucha empática proviene de la psicoterapia centrada en la persona, siendo su método esencial (Gendlin, 1968a). Esta manera de escuchar consiste en dos acciones bastantes concretas: 1) “El escuchar absoluto” (Gendlin, 1981) que se describe como el acto básico de hacer silencio, brindar sincera atención a lo que el otro dice, e indicar si estamos logrando seguir lo que es dicho (“Ok, ya veo”, o “Eso último no lo entendí, ¿puedes repetirlo?”); y 2) “El repetir de vuelta”, que consiste en tomar lo que la persona ha expresado y decírselo de vuelta exactamente cómo el otro lo ha querido significar, muchas veces usando las mismas palabras que el otro ha utilizado y sin agregar nada que el otro no haya expresado o mostrado (Gendlin, 1981, 1984).

Más profundamente, la escucha empática consiste en abstenerse de realizar críticas, juicios, o consejos hacia la persona que se está expresando, ya que eso afecta el clima de seguridad que se necesita para estimular a la persona a expresar más (Gendlin, 1981). Más específicamente, implica una atención especial y paciente más allá del punto en el que las cosas son claras para la persona que se expresa. Gendlin apunta a que en lo cotidiano sólo se recibe lo que las personas puedan transmitir con claridad, sin que se brinde una oportunidad para los sentimientos e ideas que son momentáneamente vagos o precariamente definidos. Por ello, el escuchar empático suele involucrar una compañía paciente mientras la persona cae en un tentativo silencio para captar mejor los significados que recién está tratando de definir (Gendlin, 1968a, b).

EL FOCUSING

El focusing (o focalización experiencial) es un proceso especial de autoatención y exploración de la experiencia en el cual la persona hace contacto con el "sentido corporal" de un asunto, problema o situación, a fin de ir obteniendo un entendimiento más amplio y renovado acerca de su significado (Gendlin, 1981). Este proceso fue descubierto en el ámbito de la investigación en psicoterapia, cuando por fin se logró precisar qué hacían los pacientes que obtenían mejores resultados en sus procesos, justamente "focalizarse" más allá de los sentimientos ya definidos y lograr poner en palabras otros significados que eran momentáneamente vagos o incipientemente aclarados (Gendlin & Cols, 1968).

Aunque el focusing, tiene sus orígenes en la psicoterapia, actualmente es una práctica bastante independiente de ésta, ya que suele enseñarse a muchos tipos de personas (individuos de negocios, grupos espirituales, enfermos hospitalizados, estudiantes de colegio, etc.) para usos tan diversos como la sanación, la toma de decisiones, la reducción de estrés, el proceso creativo, la interpretación de los sueños, etc. (Gendlin, 1984), por lo anterior también se le considera valioso para el uso de personas ordinarias dentro del modelo de compañeros de focusing.

PRINCIPIOS BÁSICOS

El modelo de compañeros de focusing opera sobre ciertos principios que dan la base para su ejecución, los cuáles se comentan a continuación:

1. **Debe tenerse en claro que no es psicoterapia*:*** si bien el modelo de CF incluye dos procesos cruciales de la psicoterapia (la escucha empática y el focusing), por supuesto, no pretende ser terapia (Gendlin, 1987, 2007). Incluso aunque uno o dos de los participantes sean terapeutas, esta actividad no tiene el marco de responsabilidad que conlleva la actividad profesional de la psicoterapia. La psicoterapia funciona en un encuadre a menudo institucional, en el que el profesional tiene una responsabilidad ética y legal sobre la otra persona que se define como paciente y muchas veces implica que el paciente se subyuga a la

visión o indicaciones del profesional. Por otro lado, el modelo de CF implica que "ningún componente de la pareja es una autoridad en la materia" (Gendlin, 1987, p.72) y que cada persona debe tomar total responsabilidad de su propio proceso, ya que la persona que escucha está sólo para facilitar con su presencia interactiva el proceso de quien focaliza mientras éste se implica en sus propios sentimientos. Teniendo claro ese *setting* del trabajo en duplas cada parte debe valorar si ante asuntos demasiado complejos deben tomar la decisión de acudir a ayuda profesional. Este principio define por extensión un valioso marco de seguridad, ya que, si cada persona es bien consciente de que el otro no es ninguna autoridad, ellas podrán descartar del otro cualquier cosa que no encaje con su proceso. (Gendlin, 1987).

2. **Tampoco es precisamente amistad*:*** para ejecutar el modelo de CF también se debe tener claridad que, si bien el modelo fomenta las relaciones amigables, se trata de una interacción diferente a la que encontramos en la vivencia común de la amistad (Gendlin, 1987, 2007). En el patrón habitual de amistad encontramos posibilidades para la recreación, la diversión y el apoyo y ciertamente también para hablar de nuestros problemas. Pero en la amistad tradicional no encaja la posibilidad de hablar constante o exclusivamente de problemas o de acompañar al otro mientras explora en largos silencios sus sentimientos no clarificados. Por contraste, en el patrón de CF se puede hablar recurrente y exclusivamente de problemas y los silencios de exploración de los sentimientos son altamente valorados. Por lo anterior, con la finalidad de salvaguardar el espacio de escucha en duplas se recomienda acotar o evitar la interacción más común de la amistad habitual durante las sesiones, en especial mientras es el turno de expresión del focalizador (Archer, 2005; Lee, 2010; Weiser Cornell & McGavin, 2002). Pero es necesario recalcar, que esto no es una restricción de cómo los participantes (que bien pueden ser amigos) quieran relacionarse más allá de las sesiones de encuentro o de cómo la persona en su turno de habla quiera ocupar ese tiempo.

3. **Sentido de respeto e igualdad:** Weiser Cornell & McGavin (2002) destacan que los CF es una relación de pares o de iguales donde debe primar la mutualidad. Esto quiere decir que las dos personas de esta relación tendrán las mismas oportunidades y derechos. Incluso si uno de los integrantes tiene más experiencia en el focusing y la escucha que el otro, de todos modos, se sostendrá la noción de que ambas personas son esencialmente iguales en la relación, en particular porque cada persona tiene un sentido interno de lo que necesita y de aquello en lo que puede confiar. Según esto, el focalizador tendrá todo el derecho de indicarle a su acompañante qué es lo que necesita de él y éste a su vez estará abierto y receptivo a las indicaciones.
4. **Confidencialidad:** otro principio altamente relevante de los CF es la confidencialidad respecto de lo que se expresa y conversa en las sesiones, lo anterior implica no solamente que lo conversado no se comentará con otras personas, sino que tampoco se abordará por los compañeros de escucha fuera de las sesiones, a menos que, por supuesto, ellos decidan que esto no les resulta inconveniente (Lee, 2010; Weiser Cornell, 2000, 2015). Este resguardo acerca de la confidencialidad más allá de las sesiones entre los integrantes de la dupla puede ser particularmente necesario cuando las personas tienen otro tipo de relación como compañeros de estudio o trabajo, amistad, o pareja sentimental.
5. **Seguridad:** un factor crucial para hacer que el proceso de los CF funcione es la seguridad del encuentro interpersonal, esto guarda relación principalmente con el abstenerse de ofrecer opiniones, consejos, juicios, información o invadir el espacio de quien se expresa con nuestras propias experiencias o comentarios de simpatía (Agnew, 2012; Weiser Cornell & McGavin, 2002). Este tipo de acompañamiento, atento, respetuoso, no invasivo y no enjuiciante, es lo que facilita que en el encuentro se genere un espacio de conciencia dual mucho más propicio para la clarificación de los sentimientos, de lo que puede crear una persona focalizando a solas (Agnew, 2012).

6. **Compromiso:** el ejercicio periódico de sesiones de CF implica un alto nivel de compromiso entre las personas. Las sesiones de encuentro deben entenderse como altamente prioritarias (Lee, 2010). No deben cancelarse las citas por razones que no sean de peso, deben evitarse las cancelaciones de último momento, y quien cancela debe preocuparse de dar explicaciones oportunas a su compañero (Weiser Cornell, 2000, 2015). Por otro lado, es recomendable confirmar la cita el mismo día del encuentro, anunciarse cinco minutos antes de que estar próximos a conectarse y empezar las sesiones puntualmente (Lee, 2010). Además, debe tenerse en cuenta que, ya que los CF se consideran una relación interpersonal relevante, la idea es llevar adelante los encuentros por un tiempo significativo que puede ser de semanas, meses o años, según lo que decidan los compañeros.
7. **Es un proceso de aprendizaje*:*** Archer (2005) destaca que los CF implica un proceso de aprendizaje en el cual ambos participantes deben conocer gradualmente cómo estar presentes para el otro cuando éste se expresa y cómo cuidar de la relación en general. La pareja debe dialogar sobre lo que se necesita ajustar, cambiar, y mejorar en sus sesiones de encuentro y estar abiertos a reconocer lo que no funciona o está fuera de lugar. Otros autores como Scolum (2014), Weiser Cornell & McGavin (2002) han destacado que la experiencia de los CF son justamente el espacio más crucial para el óptimo aprendizaje de las posibilidades del Focusing y la Escucha.

PATRÓN DE FUNCIONAMIENTO

El patrón básico de funcionamiento de los CF implica dos ideas muy simples: 1) Cada participante define lo que hace en su tiempo y 2) Ambos participantes son responsables de monitorear el uso equitativo del tiempo.

1. **Cada participante define lo que hace en su tiempo:** El modelo de CF es bastante flexible ya que implica que cada persona en su turno de expresión puede decidir qué hacer en su tiempo (Gendlin, 1987). No es obligatorio hablar siempre de problemas o sentimientos o hacer Focusing si no se desea.

También se puede ocupar el tiempo para charlar trivialmente o para compartir cualquier cosa como algo que se está creando, mostrar fotografías, contar alguna historia, hablar de la contingencia social, etc. Se puede elegir no realizar ningún proceso psicológico o utilizar cualquier otra herramienta de auto-ayuda que la persona estime conveniente, sin tener que restringirse a la técnica del Focusing. Esta visión de un focalizador empoderado de su tiempo (Weiser Cornell, 2010) implica además que la persona puede indicar a la persona oyente cómo necesita ser acompañada, si necesita ser escuchada en completo silencio, si necesita respuestas empáticas o si necesita algún comentario o consejo al final de su sesión. Incluso la persona puede decidir usar su tiempo en compartir con su compañero lo que sabe acerca de la escucha, el focusing o cualquier otra habilidad que pueda ayudar (Gendlin, 1987, 1992). Esta libertad y autonomía del focalizador, debe ser, por supuesto, totalmente respetada por quien acompaña y escucha.

2. **Ambos participantes son responsables de monitorear el uso equitativo del tiempo:** el modelo de CF funciona con sesiones que se dividen en igual mitad de tiempo para cada participante. Pueden ser sesiones de una hora, con media hora para cada participante o sesiones más extensas o cortas en las que el tiempo se divide equitativamente. Cada participante debe estar atento a terminar su turno a tiempo o pedir la ayuda del oyente para que le avise cuando le quedan cinco minutos para terminar. Gendlin (1987) comenta que este resguardo puede impresionar como mecánico al principio, pero que es un importante facilitador de la relación de los CF y del proceso que llevan a cabo.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER EL PROCESO SEGURO

> "¡Tu compañero de Focusing es una persona muy especial; trátala con cuidado!"
> (Weiser Cornell & McGavin, 2002, Appendix A1).

Para que el proceso de los CF se desarrolle óptimamente y para cuidar del estado de la relación varios autores (Lee, 2010; Sabbage, 2008; Westerhof, 2015;

Weiser Cornell, 2000, 2015) establecen ciertas recomendaciones a seguir. Éstas se comentan a continuación:

1. **Respetar los acuerdos acerca de las sesiones y observar si por alguna razón se está evitando el encuentro*:*** respetar los días, horarios, tiempos y turnos de las sesiones es la manera más fundamental de mostrar respeto y cuidado por el compañero de Focusing. Por ello, si uno de los integrantes está teniendo dificultades para cumplir con los acuerdos de las citas es recomendable que revise qué está influyendo en ello, si tiene dificultad con el encuentro interpersonal, si está evadiendo sus propios asuntos, si el horario no le acomoda, etc.
2. **Al empezar la sesión, verificar si están claros los requerimientos del focalizador:** se debe estar claro que una vez que empieza el turno del focalizador se abre un espacio especial de atención y escucha, la conversación deja de ser una charla social ordinaria. En ese contexto, es importante responder a los requerimientos del focalizador en cuanto a cómo necesita ser acompañado: **sólo** en silencio sin que se le hagan preguntas, con respuestas empáticas, con algún comentario al final si él lo solicita o por el contrario con mayor participación del acompañante con preguntas, con sugerencias para focalizar mejor, etc.
3. **Durante las sesiones, el focalizador no está obligado a explicitar sobre qué asunto está hablando:** las sesiones pueden ser tan privadas como el focalizador lo desee. Esto quiere decir que no es obligatorio explicar el contexto de los sentimientos que se están articulando, sólo se pueden nombrar los sentimientos que se están focalizando, sin nombrar a las personas que involucran. Esto puede contribuir a un clima de mayor seguridad para el proceso del focalizador.
4. **Decidir quién empieza primero las sesiones y la pausa entre turnos:** los integrantes deben acordar quién empezará las sesiones, puede que les quede cómodo que uno sea el primero de manera fija en iniciar la sesión o puede que les resulte más satisfactorio alternar los turnos. Además,

conviene acordar si se hará una pausa entre los dos turnos de expresión y cuánto durará ese intermedio, lo pertinente es lo que les acomode a ambos integrantes de la dupla.

5. **La persona que escucha toma responsabilidad de sus propios sentimientos durante la sesión:** no es inusual que los temas abordados por el focalizador puedan movilizar sentimientos en la persona que escucha, por eso se necesita tener en claro que el acompañante es responsable de sus propios sentimientos. Existe el riesgo que el oyente no se dé cuenta de inmediato que ha resultado movilizado y que esto se traduzca en una actitud de distancia, cuestionamiento, defensividad, crítica o actitudes de rescate o de dar consejo hacia el focalizador. Sin embargo, debe considerarse que resultar movilizado por el relato del focalizador es una buena oportunidad para el proceso de autoconocimiento de quien escucha ya que le da luces de aspectos que necesitan atención en su propio proceso.
6. **El focalizador debe ser sensible acerca de temas culturalmente sensibles que pueden afectar los límites del acompañante*:*** en general el focalizador es libre de elegir cualquier tema para abordar y tiene la opción de mantener en reserva el asunto que está hablando. Ciertamente no es rol del focalizador tomar cuidado del oyente, pero no debe desconocerse que en cada cultura hay ciertos tópicos que pueden afectar la sensibilidad de las personas, como temas religiosos, sexuales, políticos o de identidad de género. Por eso es bueno mantenerse sensible acerca de cómo se abordan estos asuntos para honrar la realidad de las convenciones sociales en cada cultura y cuidar del compañero de escucha.
7. **Después de las sesiones se recomienda comentar sólo el proceso, pero no el contenido de las sesiones:** se sugiere no comentar los temas que el focalizador ha abordado entre sesiones o en sesiones posteriores, los temas se retoman sólo si el focalizador lo hace. Esto puede implicar un reto, dado que las interacciones sociales cotidianas se realizan a menudo. Se considera que los CF no son un tipo común de interacción social ya que en

esta relación se necesita un alto grado de sensibilidad hacia la vulnerabilidad que puede experimentar el focalizador cuando empieza a abrir un tema, por eso no se recomienda hablar de los contenidos de las sesiones fuera de éstas. Se sugiere repasar cómo han ocurrido las sesiones respecto al proceso de acompañamiento entre ambas personas y sobre el proceso de sentimientos que cada una desarrolla.

8. **Se necesita tener claro que no es responsabilidad del acompañante hacer que pase algo relevante en las sesiones del focalizador**: el proceso de los CF es estrictamente no directivo, lo cual significa que el acompañante nunca toma responsabilidad por dirigir el proceso del focalizador sobre las temáticas, ritmo o estilo de sus relatos. Es sólo el focalizador quien tiene responsabilidad sobre su propio proceso, el rol del acompañante es sólo brindar su presencia interactiva, atenta, no enjuiciadora, y responder empáticamente al focalizador; pero no es su misión hacer que quien se expresa logre focalizar, profundizar, o lograr mayores clarificaciones.

LA FORMACIÓN

Generalmente, el modelo de CF se enseña y practica en el marco de cursos de formación acerca de la técnica del Focusing para profesionales o personas naturales. El entrenamiento formal del focusing y la escucha suele considerarse esencial para prácticas de áreas muy diversas (Gendlin, 1984). Sin embargo, también se considera posible y además valioso que una persona entrenada en estas habilidades las enseñe a su dupla de focusing de manera informal (Gendlin, 1987, 1992).

La enseñanza informal a un compañero se puede realizar de forma gradual, buscando los momentos apropiados para ello, ya sea dentro de las mismas sesiones, o fuera de ellas. Por ejemplo, el integrante entrenado puede decidir ocupar su tiempo de expresión en compartir nociones básicas de la escucha y el Focusing a su compañero. Respecto a la escucha, generalmente se parte por

solicitar silencio atento y escucha completa sólo con expresiones de seguimiento ("ajá", "ya veo", etc.). En paralelo se destaca el valor del acompañamiento no invasivo en términos de no agregar consejos, juicios o comentarios sobre las propias vivencias, se valora la sinceridad para reportar cuándo se ha perdido el hilo de seguimiento y comprensión, pudiendo pedir que el focalizador repita, clarifique o especifique lo que ha dicho.

Posteriormente, se puede recomendar privilegiar el uso de reflejos simples a modo de respuestas empáticas, en lugar de basar el acompañamiento en preguntas (que a menudo distraen la atención interior que se está desplegando). El focalizador puede realizar pausas intencionales a modo de señal para que el acompañante realice un reflejo reiterativo o incluso solicitarlo explícitamente: "Ahora necesito que me digas de vuelta lo que acabo de decir: *'No tienes tan claro el sentimiento, pero sabes que se trata de algo positivo…"*. Otras enseñanzas o recomendaciones más específicas se pueden compartir una vez que ha avanzado el proceso y que el integrante recién iniciado se ha familiarizado con los aspectos básicos de la escucha y el focusing (Weiser Cornell, 2010).

Sobre el Focusing, aparte de las sugerencias o enseñanzas que pueda brindar el integrante con formación durante o después de las sesiones, también se recomienda el uso de instrucciones resumidas que el focalizador puede leer antes de las sesiones, como las que se describen a continuación:

INSTRUCCIONES SENCILLAS PARA HACER FOCUSING:

1. Dirigir la atención al interior del cuerpo, a la sensación física interna del sentimiento en curso.
2. Notar qué asunto o sentimiento resalta o llama la atención y no apresurarse si en principio no aparece nada definido.
3. Darle reconocimiento, saludo o bienvenida a lo que aparece, luego describir el asunto o sentimiento que ha surgido.

4. Sentir y describir qué cualidad tiene ese asunto o sentimiento dentro de uno (por ejemplo: “se siente como algo apretado, asustado, confuso, escondido, triste, con energía positiva, etc”.).
5. Brindar compañía a esa sensación interna, “dar espacio” para que eso pueda estar allí. Mantener una actitud de paciencia y curiosidad.
6. Buscar más palabras, imágenes o movimientos que ayuden a describir más ese sentir (por ejemplo, a menudo las manos sirven mucho para describir sentimientos).
7. Tratar de describir los aspectos más novedosos o menos conocidos de ese sentimiento, no conformarse con lo que ya sabe del asunto.
8. Estar abierto a sentir cualquier cambio en eso.
9. Hacerle saber a ese sentimiento interior que estamos dispuestos a volver a él.
10. Agradecer al cuerpo por todo lo que ha mostrado.

Finalmente, Gendlin (1987) enfatiza que los requisitos para convertirse en compañero de Focusing de otra persona son muy básicos y alcanzables:

> “Un requisito es la capacidad de callarse: guardar silencio y ser una compañía no intrusiva… Significa dejar de lado nuestras muchas excelentes ideas, interpretaciones, sugerencias y nuestro deseo de dar seguridades amistosas, o de contar lo que hicimos en una situación similar. Y, durante esos momentos en que la otra persona está en silencio, significa mantener nuestra atención en la persona, aunque de momento no estemos escuchando nada interesante…El segundo requisito es la compañía de un ser humano… No se requiere ser un ser humano muy bueno, ni sabio, ni ninguna cualidad en especial. No se requiere una forma especial de ser o mostrar la propia humanidad. Simplemente que tú estés ahí” (Gendlin, 1987, p.75)

FORMATOS

¿Quiénes pueden establecerse como compañeros de focusing? La respuesta a esta interrogante es amplia y flexible, ya que los CF pueden existir en diversos formatos (Gendlin, 1987). Por ejemplo, personas que son amigas o colegas pueden establecerse como duplas de Focusing. También es posible que esta actividad pueda ser establecida por parejas sentimentales (novios, esposos, etc.) que deciden escucharse de este modo profundo de manera periódica. Puede ocurrir que personas que son CF, no sean amigos en su vida cotidiana; aunque una relación de Focusing de largo alcance, inevitablemente aportará un sentimiento de amistad o familiaridad entre las partes. Las duplas de Focusing pueden desarrollarse incluso entre personas que no se conocen presencialmente, gracias a las conexiones telefónicas y virtuales (Hainsworth, 2008).

Un aspecto importante en cuanto a los formatos de pareja en los CF es que sólo basta con que uno de sus integrantes esté entrenado en escucha empática y Focusing para llevar el proceso adelante y es quien se encarga de enseñar a su compañero esas habilidades, gradualmente en cada sesión (Gendlin, 1987). Por eso el Focusing en pareja es posible entre personas con formaciones personales o profesionales dispares. En resumen, existen muchos formatos de CF posibles e incluso es posible tener varios compañeros de escucha simultáneamente (Agnew, 2012; Gendlin, 2007).

Cabe destacar que las personas tienen la opción de reunirse presencialmente, vía telefónica, por videollamadas o a través de una mezcla de esas opciones y pueden elegir con qué frecuencia se reúnen: semanal, quincenal o incluso con sesiones extras si lo prefieren.

¿QUÉ HACER SI LA RELACIÓN DE COMPAÑEROS DE FOCUSING NO FUNCIONA?

Es posible que no siempre funcionen las duplas de CF que se intentan establecer. Weiser Cornell & McGavin (2002) destacan que quizá eso no sea la culpa de alguien en particular ya que ambas personas pueden ser incompatibles en

estilo o no poder llevar a cabo el acuerdo sobre las sesiones debido a diversas razones. Por eso si la colaboración de CF no funciona, lo recomendable es terminar la relación, siempre de manera limpia y amigable, nunca es buena idea simplemente dejar que los encuentros se diluyan sin que las personas se despidan debidamente. Es sensato acordar una última sesión para reunirse, honrar y agradecer lo que cada uno ha ofrecido.

BENEFICIOS

Los beneficios de tener una relación de compañeros de focusing son variados. Como plantean Gendlin (1987, 2007) y Agnew (2012), el modelo de duplas acerca y pone a disposición de las personas algunos de los procesos más cruciales de la psicoterapia, como lo son la escucha empática y el Focusing, de un modo absolutamente gratuito. Además, se resalta que el modelo de CF rompe con un esquema elitista en cuanto al acceso a las posibilidades psicoterapéuticas (Gendlin, 1968, 1987).

Hainsworth (2008) y Scolum (2014) subrayan que el modelo de CF se muestra al alcance de todos, ya que para llevarlo a cabo no es necesario saber nada técnico, sólo estar abierto, dando la bienvenida a lo que surja.

> "En este mundo de alta tecnología, rápido movimiento, y especialización, es un alivio encontrar que todos tenemos la habilidad de ayudarnos entre nosotros a movernos, no al ofrecer consejo o tratando de ayudarles a resolver sus asuntos, si no que haciendo algo que todo ser humano puede aprender a hacer: ¡Callar y escuchar! (Hainsworth, 2008, p.4).

Por su parte, Agnew (2012) comparte que para ella la experiencia de los compañeros de focusing ofrece la posibilidad de un nuevo tipo de intimidad, con la que generalmente no se está habituado y en la que resulta novedoso el "intercambio de significados" acerca de "toda la gama de temas y sentimientos: problemas de relación, áreas de estancamiento, decisiones inminentes, anhelos vagos, emoción, sentimientos de paz y alegría expansiva, estrés intenso, dolor físico, pena, rabia", etc. (Agnew, 2012, p.3). La misma autora destaca que la práctica regular de los CF

se enmarca en otras prácticas de vida saludables, como la actividad física regular o el comer sano, siendo parte importante de una vida emocionalmente saludable.

Finalmente, Gendlin (2007) resalta que contar con un Compañero de Focusing estable mejora significativamente la calidad de vida, mientras que Weiser Cornell & McGavin (2002) comentan que muchas personas encuentran que sus relaciones de compañeros de focusing están entre las más especiales y preciadas relaciones en su vida.

UNA NUEVA INSTITUCIÓN SOCIAL

Gendlin (1987, 1992, 2000, 2007) destaca el valor de los compañeros de focusing como una nueva institución social. Explica que existe una necesidad social respecto de la existencia de los CF, debido al acelerado y ocupado estilo de vida moderno nos resulta difícil poder comunicarnos profundamente en las instituciones sociales más tradicionales como la pareja, el matrimonio, la familia, el trabajo, etc. Incluso destaca que dentro del patrón habitual de la amistad no es del todo apropiado reunirse para hablar principal y profundamente de sentimientos poco claros (Gendlin 1987). Por todo lo anterior, las personas tienden a sentirse desconectadas, solas, sin espacios donde poder compartir su intrincada complejidad de significados. Por eso los CF aparecen como una oportunidad ideal para responder al desafío de una sociedad disgregada donde los individuos experimentan aislamiento y soledad interior (Gendlin, 2000). Considerando que este modelo se ha practicado, difundido y expandido a lo largo de décadas de trabajo del movimiento experiencial alrededor del mundo, Gendlin (2007) lo destacó como un nueva y valiosa institución social en sí misma y que por supuesto se puede seguir difundiendo.

CONCLUSIÓN

Los compañeros de focusing aparecen como una valiosa práctica de apoyo mutuo entre personas comunes, más allá de las formalidades de la psicoterapia. Al considerarse que sus dos procesos centrales: la escucha empática y el focusing,

pueden ser fácilmente aprendidos por las personas, sin requerir para ello de una formación académica específica, este modelo de apoyo psicológico mutuo puede disponerse al alcance de una población mayor (Gendlin, 1984).

Los principios de este modelo que enfatizan aspectos como igualdad, compromiso y confidencialidad para cada uno de los participantes, establecen una base sólida sobre la cual esta práctica puede llevarse adelante como un proceso de aprendizaje y colaboración. Otras sugerencias planteadas en el presente texto destacan el aspecto de seguridad y cuidado entre sus participantes (Weiser Cornell & McGavin, 2002). Se resaltan los variados beneficios que esta práctica de apoyo mutuo puede brindar, principalmente el apoyo psicológico entre personas y el encuentro de un nuevo tipo de intimidad basada en el compartir significados (Agnew, 2012). Finalmente, la invitación es a conocer y a poner en práctica el modelo de compañeros de focusing y a reportar más formalmente reflexiones y aprendizajes que se pueda obtener de ello (Gendlin, 1987).

REFERENCIAS

Agnew, E. (2012). What I Value about Focusing Partnership. In *The Focusing Connection newsletter.* 29 (6).

Archer, J. (2005). Focusing Partnership as a Learning Process. In *The Focusing Connection newsletter, 22* (4).

Gendlin, E.T. (1961). Initiating psychotherapy with "unmotivated" patients. In *Psychiatric Quarterly*, 35, 134-139. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2035.html

Gendlin, E.T. (1962). Client-centered developments and work with schizophrenics. In *Journal of Counseling Psychology,* 9 (3), 205-212. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2141.html

Gendlin, E.T. (1963). Subverbal communication and therapist expressivity: Trends in client-centered therapy with schizophrenics. In *Journal of Existential Psychiatry*, 4 (14), 105-120. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2129.html

Gendlin, E.T. (1964). Schizophrenia: Problems and methods of psychotherapy. In *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 4 (2), 168-179. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2036.html

Gendlin, E.T. (1968a). *The Experiential Response." Interpretation in Therapy—Its Role, Scope, Depth, Timing and Art. Hamme*r, New York: Grune & Stratton.

Gendlin, E.T. (1968b). Psychotherapy and community psychology. In *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 5 (2), 67-72. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2135.html

Gendlin, E.T., J. Beebe, J. Cassens, M. Klein & M. Oberlander (1968). Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J.M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy.* 3, 217-241. Washington, DC: APA. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2049.html

Gendlin, E.T. (1970). A short summary and some long predictions. In J.T. Hart & T.M. Tomlinson (Eds.), *New directions in client-centered therapy*, 544-562 Boston: Houghton Mifflin. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2130.html

Glaser, K. & E.T. Gendlin (1973). Changes. Communities, no. 2, 30-36. Louisa, VA: *Community Publications Cooperative*. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2224.html

Gendlin E.T. (1981). *Focusing.* New York: Bantam Books.

Gendlin, E.T. (1984). The politics of giving therapy away: Listening and focusing. In D. Larson (Ed.*), Teaching psychological skills: Models for giving psychology away*, 287-305. Monterey: Brooks/Cole.

Gendlin, E.T. (1987). Focusing partnerships. In *The Focusing Folio*, 6 (2), 58-78. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2063.html

Gendlin, E.T. (1992). Celebrations and problems of humanistic psychology. In *Humanistic Psychologist,* 20 (2-3), 447-460. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2163.html

Gendlin, E. T. (1997). Focusing en parejas. En Alemany, C. *Psicoterapia Experiencial y Focusing*. La aportación de E. T. Gendlin (pp. 355-366). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Gendlin, E.T. (2000). When you feel the body from inside, there is a door. In Jeffrey K. Zeig (Ed.), *The evolution of psychotherapy: A meeting of the minds.* Phoenix, AZ: The Milton H. Erickson Foundation Press. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2232.html

Gendlin, E.T. (2007). Introduction. In *Focusing* [Reissue, with new introduction]. New York: Bantam Books. From http://previous.focusing.org/gendlin/docs/gol_2176.html

Goodman, G. (1967) An experiment with companionship therapy: college students and troubled boys—assumption, selection and design. In *American Journal of Public Health,* 57, 1772—7

Goodman, G. (1970) Companionship as Therapy: The Use of Nonprofessional Talent. New Directions in Client-Centered Psychotherapy. J.T. Hara and T.M. Tomlinson, Eds. New York: Houghton Mifflin.

Hainsworth, J. (2008). The Power of a Focusing Partnership. The Focusing Connection newsletter. September 2008. Vol. XXV, No. 5.

Jackins, H. (1970). Fundamentals of co-counseling manual. Seattle: Rational Island Publishers.

Lee, R. (2010). Guidelines for Partnership. The Focusing Connection newsletter. January 2010 (Vol. XXVII, No. 1).

Sabbage, J. (2008). Some insight and reflection on the role of Companion in Focusing. The Focusing Connection newsletter. September 2008. Vol. XXV, No. 5.

Slocum, M. (2014). 5 Ways a Focusing Partnership Enriches Your Life. Internet. https://centeredbodymind.files.wordpress.com/2014/04/5-ways-a-focusing-partnership-enriches-your-life.pdf

Weiser Cornell, A. (2000). The perils of focusing partnerships and some rules for safety. The Focusing Connection newsletter, January 2000. Vol XVII, Nº1.

Weiser Cornell, A. (2010). The empowered focuser. The Focusing Connection newsletter. January 2010. Vol. XXVII, No. 1.

Weiser Cornell, A. (2015). Seven rules for care and feeding of your focusing partnership. Página de Internet https://thinkinginmovement.ca/wp-content/uploads/2015/07/agreements-for-safety-in-focusing-partnerships.pdf

Weiser Cornell, A. & McGavin, B. (2002). The Focusing Student's and Companion's Manual, Parts One and Two. Calluna Press, Berkeley CA.

Westerhof, W. (2005). Two Stories from a Focusing Partnership. The Focusing Connection newsletter. September 2005. Vol. XXII, No. 5.