

# HOMENAJE A EUGENE GENDLIN, PSICOTERAPEUTA, HUMANISTA E INVESTIGADOR, CON MOTIVO DE SU MUERTE

CARLOS ALEMANY BRIZ<sup>1</sup>  
ENRIQUE AGUILAR PEÑAS<sup>2</sup>

Fecha de recepción: mayo 2019

Fecha de aceptación y versión definitiva: junio 2019

*La enfermedad es vivir en la rutina,  
con valores ajenos, sin haber estado  
nunca en contacto con la vida que  
fluye dentro de cada uno, sin haber  
sentido la complejidad de las propias  
experiencias, de donde surgen las  
alternativas.*

Eugene Gendlin

*RESUMEN: Se realiza un balance vital de Eugene T. Gendlin, filósofo y psicoterapeuta, profesor de la Universidad de Chicago, creador de la corriente «Focusing Oriented Therapy» (FOT). Sus conceptos más sobresalientes son el experimentar, la sensación sentida, focusing y Pensar desde el Borde (PDB/TAE). El homenaje incluye una selección de investigaciones en los últimos 20 años, ordenada por campos de aplicación. Se completa con la adaptación española de la Focusing Manner Scale (Aoki e Ikemi, 2013).*

*PALABRAS CLAVE: Gendlin; experimentar; sensación sentida; focusing; pensar desde el borde.*

---

<sup>1</sup> Catedrático emérito de Psicología. Madrid. Coordinador internacional diplomado. The International Focusing Institute of New York. Correo electrónico: calemany@comillas.edu.

<sup>2</sup> Profesor titular de Psicología. Centro de Magisterio «Sagrado Corazón». Universidad de Córdoba. Correo electrónico: aguilarpenas@yahoo.es.

## ***Tribute to Eugene Gendlin, Psychotherapist, Humanist and Researcher, on the Occasion of his Death***

**ABSTRACT:** *A vital balance about Eugene T. Gendlin, philosopher and psychotherapist, professor at the University of Chicago, creator of the «Focusing Oriented Therapy» (FOT) school, is made. The most outstanding concepts that this author addresses are experiencing, felt-sense, focusing and Thinking at the Edge (PDB/TAE). The tribute includes a selection of research carried out over the last 20 years, sorted by fields of application. This homage is completed with the Spanish adaptation of the Focusing Manner Scale (Aoki and Ikemi, 2013).*

**KEY WORDS:** *Gendlin; experiencing; felt-sense; focusing; thinking at the edge.*

### **1.ª PARTE**

La muerte reciente de Eugene T. Gendlin (1926-2017) representa una importante pérdida para el mundo de la psicoterapia y de las ciencias humanas y sociales. Fue un importante creador de una nueva línea psicoterapéutica: la psicoterapia experiencial y *Focusing* como herramienta para el uso pedagógico de la misma. En un artículo publicado en esta misma revista en 2008 (vol.66) afirmábamos que una de las categorías que tenía Gendlin era que unía dimensiones importantes en la misma persona: su amplia y profunda base filosófica, su dimensión científica e investigadora, la práctica de la terapia día a día, la escuela de formación de formadores (*trainers-in-training*). Afirmábamos que recientemente los últimos que habían sobrevivido con características tan parecidas eran Albert Ellis y su RET y Victor Frankl y su Logoterapia. Ahora sólo quedaba Eugene Gendlin, que también desaparece después de sus 91 fecundos años de vida. Aunque la bibliografía sobre su vida y su obra es actualmente extensa queremos resaltar algunos de sus hitos más significativos, así como aludir a la actual expansión tanto de *Focusing* como del TAE.

Sus comienzos filosóficos: Gendlin realiza sus estudios universitarios en la University of Chicago, una de las más prestigiosas del país. Y en los cursos de doctorado se encuentra con Carl Rogers, sus actitudes fundamentales, la terapia centrada en la persona, etc., que le produjeron profunda influencia. Gendlin particularmente profundizará en el término rogeriano de la autenticidad o congruencia. Más adelante los reconvertirá en «el experimentar» al cual se apuntará el mismo Rogers, con el que formará un equipo de investigación (Wisconsin, 1967), creación de la escala experiencial (1969)

y de discusión fenomenológica. En esta misma línea de la fenomenología, tendrán gran influencia en él las aportaciones de Husserl.

El otro enganche con la filosofía se debe a la influencia que tuvo en él la escuela existencial, Sartre, Camus, Marcel, Merleau Ponty y su teoría sobre el cuerpo, Heidegger, etc.

Yo digo que ahí Gendlin tuvo una ventaja y es que pudo filosofar en la lengua de nacimiento, el alemán. No olvidemos que había nacido en Viena de familia judía y que vivió allí sus 13 primeros años de infancia y adolescencia. Trabajar en directo los textos originales le aportaron a Gendlin un especial sabor de profundidad.

Gendlin quería ser filósofo. Y se doctoró en Filosofía en 1958 con una tesis titulada *The Function of the Experiencing in Symbolization*. De hecho, toda esta época de la década de los 50 y de los 60 se va a dedicar a explorar y a contestar a esta pregunta fundamental: ¿cómo se crean los significados? ¿cómo llegamos a tener experiencias significativas? Después de hacer un recorrido por toda la filosofía de su tiempo, especialmente el existencialismo y la fenomenología, en 1962 publica su primer libro importante, que titula *Experiencing and the creation of the meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. En él ofrece una solución, justifica su propia síntesis y traza un puente para la creación de la psicoterapia experiencial. Es el momento en que queda plasmada su propia teoría del *experiencing* o el fluir de las experiencias, que fue la clave de todo su trabajo posterior. Gendlin había logrado retraducir el término filosófico «existencia» en otro más psicológico «experiencia» y ponía así todo su fundamento filosófico a la otra vertiente de su trabajo, que era el terapéutico y en el que se irá metiendo cada vez más.

Ahora ya, perteneciendo plenamente al equipo de investigadores de Rogers, se sumó a crear una teoría de la personalidad que tuviera que ver con una base filosófica, por una parte, y por investigar cuales son las variables que intervienen más en el cambio terapéutico por otra.

Fruto de todo ello es que, además de publicar su importante libro sobre los procesos de simbolización, saque otros trabajos que irán configurando una nueva e importante teoría de la personalidad: nuevas direcciones de la terapia centrada en el cliente, nuevos conceptos de la terapia experiencial, sobre la fenomenología experiencial, sobre el cambio interior sentido (*body shift*), sobre su teoría de la neurosis y de la psicosis, etc.

En 1969, Gendlin, junto con un equipo de colaboradores, publican *The Experiencing Scale*, un instrumento de trabajo y de investigación para medir con él las actuaciones del terapeuta y cliente dentro de la terapia. Con ella en estos años se ha utilizado en más de 40 trabajos doctorales, entre ellos

el español de E. Aguilar presentado en la Universidad Pontificia Comillas, Madrid, en 2004.

Gendlin inmerso está ya simultáneamente en la filosofía de su psicoterapia. Y trabajando a la luz de los resultados de su propia investigación y experiencia va creando una herramienta terapéutica que llamará *Focusing*. Se trataba de cómo ayudar a terapeutas y clientes a practicar esta forma operativizada de congruencia que se formaba entre el *experimentar* y la simbolización. Ya en diversos artículos de su teoría de la personalidad aparece la referencia a este ejercicio, que empezaba a practicar y enseñar. Pero creo que merece la pena señalar el artículo que publicó en 1969 y que titulaba sencillamente *Focusing*. En él empezaba diciendo que el *focusing* experiencial es un procedimiento terapéutico. El artículo tenía 3 partes: en primer lugar, describir el proceso de *focusing*; en segundo lugar, demostrar cómo este procedimiento puede ajustarse a la relación terapéutica, para terminar, finalmente, encuadrando y situando el contexto experiencial en el que surgió este procedimiento terapéutico. Así pues, este artículo es un excelente resumen de su trabajo durante más de una década.

La década de los 70 y de los 80: durante toda la década de los 80 y de los 90, Gendlin se dedicará enteramente a enseñar y practicar las destrezas del *Focusing* que él había creado, a utilizarlo con jóvenes terapeutas en nuevas investigaciones, a sugerir cómo se puede utilizar en relación con otras aproximaciones terapéuticas.

Sin duda que otra fecha para tener en cuenta es la de 1979. En esta fecha aparece el libro de bolsillo titulado sencillamente *Focusing* y es la primera edición impresa tras previos borradores. Gendlin quería presentar algo sumamente práctico, divulgatorio, al alcance de todos los terapeutas y gente que lo quiera utilizar para su propio desarrollo y crecimiento personal. Dará más pistas sobre cómo se realiza el llevar adelante del proceso (*carrying forward*). En el libro, además de explicar con detalle cada uno de los 6 pasos de la herramienta, así como las dificultades que se pueden encontrar, dedica también un capítulo muy operativo al «escuchar», pues sólo sobre esta base *Focusing* se haría realmente operativo.

El libro, que había tenido sus borradores previos, que se usaban con los que aspiraban a formarse para *trainers*, tuvo una acogida muy buena, como indica el dato de que desde 1979 hasta ahora, sin hacer cambios ni añadidos tuvo más de 25 reimpressiones, con una venta superior al medio millón de ejemplares en su original americano. A los pocos años, y casi simultáneamente, a partir de 1983 aparecían las traducciones al japonés, holandés, alemán, francés, español, y más tarde sueco, danés y húngaro. En los últimos años han visto la luz, la italiana, hebrea, portuguesa, húngara, griega, turca,

afgana, rusa etc. Todo esto nos indica que tanto la teoría como la aportación de Gendlin han tenido, y siguen teniendo, una amplia aceptación en todo el mundo. Y queremos resaltar también que, tras una traducción nueva, se crea un instituto en esa lengua, que imparte cursos de formación o de divulgación, con frecuencia una página web, una revista digital. En ellas se están divulgando aspectos que hace 15 o 20 años no existían, tales como *focusing* y los sueños, aspectos psicósomáticos, *focusing* y los niños, el duelo y los duelos, el trabajo en pareja etc.

En la última década Gendlin, enjuto, trabajador, simpático e informal, ha dejado para sus *formandos* la tarea de dedicarse a *Focusing* «que ya lo hacen mejor que yo» afirmará. En estos últimos años él se va a dedicar a dejar terminada su gran aportación para el momento presente: lo ha titulado TAE (*Thinking at the edge*); «Pensando desde el borde» como hemos traducido en lengua española. Se trata de poner en nueva conexión la sabiduría corporal con la sabiduría lógica, buscando un fruto de nueva autenticidad. *Focusing* y TAE trabajados juntos, tienen una potencia que no tenían trabajados por separado. Casi diríamos que ese es el testamento de Gendlin y su importante y crucial aportación al mundo científico.

En la 2.<sup>a</sup> parte de este trabajo, coautorada por el Dr. y *trainer* Enrique Aguilar, queremos recoger un listado de investigaciones que tienen a la psicoterapia experiencial o a *Focusing* como centro de esas investigaciones y que han tenido lugar en las 2 últimas décadas (2000-2017). Previamente (Alemany 1997) ya habíamos publicado 2 importantes listas, una reflejaba toda su extensa bibliografía, desde su primer trabajo científico, su tesina sobre Dilthey, hasta los últimos trabajos en 1997.

La otra era el listado de «todo sobre Gendlin» e incluía más de 700 citas de obras que trabajan aspectos de Gendlin, traducciones de sus libros, inéditos etc.

Pensamos que quedaba completar una 3.<sup>a</sup> parte con los trabajos y publicaciones más recientes, exactamente las de las dos últimas décadas. Así se podrá apreciar que *Focusing* sigue vivo, que se ha ampliado en extensión y profundidad, que continúan los trabajos científicos, las aplicaciones en diversos campos y que es una herramienta muy apreciada por aquellos que la practican. Y que al mismo tiempo su autor ha tenido un reconocimiento profesional importante como son los premios profesionales con que ha sido reconocido:

- Ha sido honrado por la Asociación Americana de Psicología 4 veces. Fue el primer ganador del Premio de Psicólogo profesional Distinguido del año, en 1970.

- Fue galardonado conjuntamente a Gendlin y a The *Focusing* Institute con el Chralotte and Bühler Award y con el galardón de la división 32 de la APA (Society for Humanistic Psychology).
- Fue galardonado con el Premio Viktor Frankl por la Fundación de la familia Viktor Frankl en 2007 «por sus sobresalientes logros en el campo de la psicoterapia orientada a la búsqueda de sentido».
- En 2011 fue premiado por sus «Distinguidas teóricas y filosóficas contribuciones a la Psicología», otorgada por la división 24 de la APA.
- En 2016 fue galardonado de un premio de por vida de la Asociación Mundial para la Persona y psicoterapia Experiencial, y un premio de logro de la Asociación estadounidense para la psicoterapia centrada en el cuerpo.
- Gendlin fundó en 1983 el *The International Focusing Institute* en la University of Chicago y a final de la década lo trasladó al norte del estado de New York, donde Catherine Torpey es la directora ejecutiva y está haciendo una importante labor. Para más información ver: [catherine@focusing.org](mailto:catherine@focusing.org) o [www.focusing.org](http://www.focusing.org), en la página web española [www.focusing.es](http://www.focusing.es). Ahí también encontraremos para leer gratuitamente la nueva revista digital *En-foco* de la que han aparecido tres interesantes números a cuya lectura se puede acceder gratuitamente.

## 2.<sup>a</sup> PARTE: ÚLTIMAS INVESTIGACIONES SOBRE LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y *FOCUSING* (2000-2018)

### 2.1. PENSAR DESDE EL BORDE (TAE/PDB)

Empezamos por la última aportación de Gendlin, en su forma original, *Thinking at the Edge* (Gendlin y Hendricks, 2004). Ante lo extraño de la denominación, nos vemos obligados a explicarla como un juego de palabras de doble significado en inglés —quizás algo irónico por parte de Gendlin— que los hispanohablantes no captamos con facilidad:

Por una parte, Gendlin, como profesor de Filosofía de la Universidad de Chicago, buscaba un método para enseñar a sus alumnos no solo las ideas de Aristóteles, Descartes o Hegel, también que estos aprendieran a su vez a hacer sus propios desarrollos teóricos. *To think at the edge* es un término que significa «pensar innovadoramente» en ambientes universitarios de psicología de empresa, creatividad o publicidad. Se trata de una plasmación gráfica

de la innovación: llegar hasta el «borde» (*edge*), lo último antes del vacío, de lo ya desarrollado en un campo; y a partir de ahí, innovar.

En segundo lugar, ese razonamiento innovador, para Gendlin solo puede ser de una forma: a partir de la «sensación sentida» (*felt sense*), el descubrimiento en torno al que gira todo su modelo desde los años 80. En el primer paso de PDB o TAE, se nos dice: «Toma este asunto como una sensación sentida (un borde sentido corporalmente vago, pero inconfundible) a la que siempre puedes volver» (Gendlin y Hendricks, 2004, paso 1)<sup>3</sup>. Para el lector que no tenga claro lo que es la sensación sentida, la describiremos como una sensación física (se siente en el cuerpo, generalmente en alguna zona del tronco), parecida a la sensación de hambre que a veces experimentamos. La diferencia es que está causada por el enfoque de un asunto que nos importa, y su manifestación puede ir cambiando de forma, densidad, lugar, en el cuerpo según busquemos matices, preguntamos por su sentido, gravedad, necesidades... Se precisa un entrenamiento en *focusing* de 3 a 8 sesiones para tener una percepción segura de la sensación sentida (Gendlin, 1999). Pues bien, el segundo sentido de PDB es que tenemos que pensar, razonar, desde *el borde de la sensación sentida*, es decir, su huella corporal, su contorno.

Así tenemos los dos sentidos de Pensar desde el Borde fundidos en un significado: innovar desde la sensación sentida física, a cuyo volumen bordeamos y atendemos con nuestra reflexión. Todo razonamiento debería pasar por esta reflexión sentida. ¿Por qué esta nueva forma de pensar? Para darle un significado personal desde las vivencias a las ideas innovadoras que vayamos bosquejando. Por ejemplo, nuestro significado personal del «feminismo liberal» o de la diferencia entre el aprendizaje significativo y el aprendizaje por descubrimiento. Tengamos en cuenta que, mientras *focusing* se usa con finalidad terapéutica o de crecimiento, PDB es una práctica filosófica aplicable a otras disciplinas también (Derecho, Pedagogía, etc.)

Desde la aparición de los pasos de PDB, se ha generado una gran cantidad de artículos de ensayo y casos prácticos, pero no tanta investigación como sería deseable. Kriycka (2006, 2009) considera esta técnica aplicable a filosofía fenomenológica solamente, y para aplicar al análisis de situaciones sociales conflictivas, como el conflicto de Oriente Medio. Claxton (2006) ve PDB como un método ideal para fomento de la creatividad en cualquier campo. Schroeder (2007) la considera como una práctica personal, investigación en primera persona. Por tanto, difícilmente aplicable en grupos. Y por lo mismo, la comparación entre el proceso de varias personas en PDB

---

<sup>3</sup> Pueden consultarse los pasos en [http://www.focusing.org/es/pdb\\_pasos\\_e-aguilas.html](http://www.focusing.org/es/pdb_pasos_e-aguilas.html)

resulta difícil de objetivar. Pensamos que esa puede ser la causa de encontrar pocas investigaciones. En la misma línea, Goodman (2008) intenta una investigación de  $n=1$ , donde el sujeto combina un método heurístico con PDB, pareciendo productiva dicha mezcla. Pero al mismo tiempo, se pone en duda que pueda medirse fiabilidad o validez en PDB, debido a la complejidad de análisis que un mismo tema puede suscitar en distintas personas, e incluso en la misma persona en ocasiones distintas. En el terreno de Psicología de las Organizaciones, Araneda, Cordero y Landaeta (2006) parecen haber encontrado una utilidad clara de PDB. Expresan que el método de Gendlin y Hendricks ha sido la base de unos grupos de alto desempeño (EAD).

Estos antecedentes llevan a Tokumaru (2011) a proponer para PDB, como alternativa, la investigación cualitativa. En un cuidado trabajo, desarrolla los conceptos de la técnica en un estilo que la identifica con meditación guiada adaptada al estudiante universitario o trabajador de una empresa con cierto nivel de estudios. Además, entronca esta última aportación de Gendlin con la primera, su tesis doctoral sobre el concepto de «experienciar» (Gendlin, 1958). Resumamos la aportación como una explicación de la utilidad de la sensación sentida para encontrar patrones de relaciones prácticos (ejemplos, aplicaciones), que nos llevarán a construir una teoría personal sobre un asunto, cuerpo de conocimientos, estructuras diversas. Añade también una forma práctica de aplicar PDB a la lectura literaria, que podría ser un primer paso hacia la especialización de la técnica en campos diversos.

Últimamente, no obstante, hemos encontrado dos investigaciones cuantitativas, de aplicación de PDB a la vida universitaria. Aguilar (2011) emplea el Test Experiencial (una resistemización en cuestionario de la Escala Experiencial) para estudiar posibles mejoras en niveles experienciales. La muestra ( $n=29$ ) practicó Pensar desde el Borde durante 6 sesiones. La situación post mostró una disminución significativa en el nivel 2 y un aumento de igual forma en el nivel 5, lo que apoya el supuesto de que la práctica de PDB mejora el experienciar (el nivel 2 es menos deseable que el 5), aunque en solo dos niveles.

Por otra parte, Gamboa, Huegun y Jauregui (2015) enseñan a percibir la sensación sentida en estudiantes universitarios, y miden su eficacia con la Escala Experiencial (dividida en tres campos que abarcan los siete niveles). Con una muestra de 240 alumnos, se practica con ellos *focusing* y PDB, junto con otras técnicas pedagógicas. El 75% de la muestra evolucionó desde el campo más impersonal al segundo, de asunción de sentimientos propios respecto a los conceptos tratados; pero solo el 25% llegó a los niveles más



altos de enlace de vivencias propias nuevas y argumentadas sobre los contenidos teóricos de las asignaturas.

Relacionado con la educación también, Frye (2007) subraya la importancia de contemplarla desde una perspectiva vivencial. Los procesos emocionales y corporales están en la base del aprendizaje, y un modelo más tradicional lo reduce todo a una situación cognitiva de razonamientos. El modelo de Gendlin, continuador según la autora de Merleau-Ponty, serviría para evitar esta simplificación. Considera que los 6 pasos de *focusing* pueden aplicarse a la adquisición de nuevos conocimientos. Una investigación anterior (Pittman, 1997) apoya esta idea, al obtener constructos más significativos en una muestra de 42 sujetos que practicaban *grids* del modelo de constructos de Kelly.

## 2.2. FOCUSING

Al cumplirse en estos meses el 50 aniversario de la aparición del artículo titulado «*Focusing*» (Gendlin [1969], 1997), señalamos últimos avances. Para el periodo de las primeras décadas, tenemos un referente muy estimable en la recopilación de Hendricks (2001)<sup>4</sup>. Podemos resaltar que *focusing* fue desde el primer momento objeto de sistematización (Pennington, en 1971, ya creó un cuestionario objetivo de medición de *focusing*), si bien es a partir de la década de los 80 (cuando se crean los famosos 6 pasos de la técnica, Gendlin, 1979) que se impulsa más su aplicación práctica. Resumimos algunos datos de las investigaciones, recogidas en la ya citada recopilación de Hendricks: se comparan resultados de *focusing* y terapia Gestalt, parecidos con la desensibilización sistemática, comparación exitosa con la terapia conductual para la depresión, útil en la reducción de ansiedad e incremento de solución de problemas en enfermos mentales, útil como método de meditación.

Veamos ahora algunos resultados de investigación en las últimas décadas.

Levin (2001) sigue el proceso de dos casos clínicos diagnosticados como *personalidad múltiple*. Trata que los sujetos presten atención a la corporeización de sus identidades cambiantes. Este tema resulta especialmente atractivo, ya que una persona aquejada de personalidad múltiple vivencia sus distintas personalidades en un mismo cuerpo, que acoge temporalmente a cada una. Los pacientes realizaron *focusing*, atendiendo al cambio corporal

---

<sup>4</sup> Se puede consultar en [http://www.focusing.org/research\\_basis.html](http://www.focusing.org/research_basis.html)

de la sensación sentida. Los resultados son poco claros, en parte debido a lo exiguo de la muestra. Pero parece que *focusing* ayuda en los casos en que unas personalidades saben de la existencia de otras; en estos casos, ayuda a comprender los sentimientos de cada una. También, en casos de vivencias extracorpóreas, se da un significado más vivencial.

Lowe (2012) estudia la eficacia de la práctica de *focusing* por parejas en el entrenamiento de estudiantes de doctorado en Psicología, de cara a desarrollar pericia clínica. Si bien con una muestra escasa (tres personas), la investigación encontró mejoras cualitativas en reflexión personal, autovaloración y autocontrol.

Heb (2012) trabaja con mujeres hispanas en la frontera México/Estados Unidos, intentando rebajar procesos traumáticos debidos a su condición de migrantes. Usa técnicas corporales, en lo que llama «entrenamiento capacitar», entre las cuales, la *sensación sentida* de Gendlin es uno de los pilares. Un análisis cualitativo revela una mejora en la integración de vivencias pasadas negativas y positivas (espiritualidad, cultura), así como la intención de progresar.

La relación entre la resonancia somática de la empatía y la sensación sentida es desarrollada por Lökvist (2013) en entrevistas de terapia. Se descubren determinados gestos y posturas que parecen describir el impacto que los mensajes del paciente tienen en el terapeuta. El autor supone que esa conexión se debe a la formación de una *sensación sentida* en el terapeuta del mensaje del paciente. Una relación similar, pero enfocada más al contenido que a conductas observables, fue encontrada ya antes por Macecevic (2008). La sensación sentida fue considerada pieza fundamental de los resultados.

Rice Weber (2016) combina prácticas budistas con el *focusing* de Gendlin, en orden a conseguir en los sujetos iluminación y *vivenciación*. Un estudio cualitativo del progreso de 8 clientes, lleva a la autora a la conclusión de que iluminación y *vivenciación* tienen sus raíces en un proceso experiencial transpersonal, del cual *focusing* es un instrumento.

La arteterapia parece enriquecerse con *focusing* (dando lugar a FOAT, *focusing-oriented art therapy*), según el desarrollo de Rappaport (2009). Encontramos particular interés en el método para despejar un espacio mediante la pintura, el tratamiento del stress en pacientes psiquiátricos, y un intento de mejorar la calidad de vida de presidiarios. Si bien se advierte que no se trata de diseños cuantitativos, sino comunicación de experiencias de tipo cualitativo. De este tipo es la investigación de Krichman (2014) con diez artistas de diverso terreno (pintores, escritores...) con un éxito ya consolidado. Se buscaba estudiar cómo las sensaciones corporales influían en su proceso creativo. Se encontró que estas estaban presentes al emerger

ideas originales que tienen inicialmente matices inconscientes, sin forma, no razonados. Se descartó que pudieran ser de tipo necesariamente traumático, problemas no resueltos, etc. del artista. *Focusing* y PDB (Pensar desde el borde) fueron procesos empleados en la investigación, entre otros. Combinando *focusing* con el método *Touch-Drawing* (pintar lo que se vivencia en el cuerpo), Mycue (2016) ayuda a enfermos crónicos a exteriorizar los contenidos de dichas enfermedades corporales. Se mejora la aceptación de estas. Lubbers (2017), siguiendo los pasos de Rappaport (2009), usa *focusing* combinado con arteterapia para el tratamiento de traumas. Usa el Bodymap Protocol (compuesto de tres pasos: despejar un espacio, tema sanador, imagen corporal). Los resultados fueron positivos. Herrero (2018), en investigación de caso único con un inmigrante mejicano, sigue un proceso de arteterapia en el que se presta atención preferente a la formación de la sensación sentida. Se da un proceso de mejora de traumas y deseo de progresar en una comparación pre/post tratamiento.

Cohen (2015) presenta *focusing* y el método de *imaginación activa* de Jung para intentar una conexión entre la práctica de ejercicio aeróbico en campo abierto y experiencias transcendentales. Se apunta a la posibilidad de que pueda tener aplicaciones terapéuticas. Al tratarse de un ensayo, las conclusiones son orientativas.

Una fuente importante de investigaciones sobre *focusing* se debe a la *Focusing Manner Scale* (FMS), elaborada en japonés por Fukumori y Morikawa en 2004. Aoki e Ikemi (2013) realizan una versión en inglés que además reforma la original, y nos informan de diversas investigaciones publicadas en estos años en japonés. Al no poder acceder a ellas directamente, resumimos lo que nos transmiten Aoki e Ikemi, así como una descripción de la escala.

La *Focusing Manner Scale* (FMS) mide tres dimensiones, obtenidas factorialmente:

- 1) Aceptar y actuar desde la vivencia. Es el paso básico. Se debe sentir físicamente alguna sensación, generalmente en el tronco. Esta puede cambiar de forma, intensidad, etc. cuando se realizan los pasos de *focusing* (lo que suele llamarse *body shift*, cambio corporal).
- 2) Dar volumen a lo vivenciado. Atender a los asideros que surgen desde el cuerpo, su significado. Resonar.
- 3) Encontrar una distancia adecuada respecto a lo vivenciado. Se trata de no dejarse invadir por los problemas enfocados. Mantener una distancia adecuada para tratar con ellos. Por supuesto, no se trata de una distancia física, sino de una sensación de distancia suficiente, ni tan lejos que no se sientan, ni tan cerca que nos impidan trabajar con ellos porque nos paralizan o nos superan.

La FMS se compone de 25 ítems de expresiones autoaplicables, con cuatro opciones de calificación y 5 de los ítems a corregir en sentido inverso.

El resumen que nos ofrecen Aoki e Ikemi (2013, p. 35-37) recoge correlaciones positivas significativas de las actitudes de *focusing* (medidas por FSM) con algunas variables deseables: estrategias para lidiar con el stress, inteligencia emocional, recuperación y puesta al día, sensación de confianza, autoafirmación y asertividad, la Escala Experiencial<sup>5</sup>. Por otro lado, se dan correlaciones significativas negativas con denuncias por problemas mentales, vulnerabilidad narcisista y autodescripción de estado depresivo. Todo ello dibuja la capacidad de hacer *focusing* como signo de salud, aunque no pueda deducirse una relación causa-efecto de medidas de correlación.

Por otra parte, Aoki e Ikemi (2013) nos ofrecen una investigación original que concluye que el entrenamiento en *focusing* por un periodo prolongado lleva a puntuar más alto en las tres dimensiones de la FMS, como era de esperar.

Hemos incluido al final de este artículo una versión traducida de dicha escala (ver anexo).

### 2.3. SUEÑOS

Un campo que no se ha desarrollado mucho es el de la aplicación de *focusing* al estudio de los sueños. Si bien Gendlin publicó un libro ([1986] 2001), ha generado poca investigación. La idea básica es considerar el contenido del sueño desde una perspectiva personal, basada en la sensación sentida. Así, se reconoce que difícilmente desde fuera podemos ponerle sentido a contenidos que se han elaborado desde dentro de uno mismo, y basados en vivencias recientes.

Kan, Holden y Marquis (2001) aplican el cuestionario sobre sueños DIEQ (desarrollado por Kan, 1998) para estudiar siete efectos de la interpretación de los sueños desde la perspectiva del *focusing*. El estudio cuenta con 20 sujetos, ya familiarizados suficientemente con *focusing*, que aplicaron al contenido de su sueño un tratamiento experiencial. El resultado apunta a que el análisis desde el *focusing* provoca un cambio cualitativo significativo en el soñador. Utilizando un grupo control, se comparan los resultados pre/post, consiguiendo el grupo experimental unas diferencias significativas en situación post en siete dimensiones: facilidad para relajar la tensión; incremento

---

<sup>5</sup> La correlación entre la escala de *focusing* FMS y la Escala Experiencial va desde 0.34 a 0.40.

de energía; reconciliación o sanación; perspectiva nueva; mejora en la valoración del sueño; mejora en la comprensión de su significado.

Leijssen (2004) intenta hacer una conexión con la orientación cognitiva, presentando el tratamiento de los sueños con *focusing* como complementario en este terreno.

Ellis (2014) trata las pesadillas con *focusing*, según un protocolo abreviado. Una muestra de cinco participantes redujo los síntomas traumáticos relacionados con las pesadillas. Los contenidos y personajes cambiaron su carácter inicialmente agresivo. Todo esto repercutió positivamente en el funcionamiento diurno.

## 2.4. EXP SCALE

La Escala Experiencial (Klein, Mathieu, Gendlin, Kiesler, 1969) se creó como una forma de describir y evaluar el proceso de vivenciar cada vez más profundamente. Es aplicable a sesiones de terapia, pero también a actos creativos, como obras literarias. De hecho, es el instrumento de Gendlin que más se ha empleado por orientaciones ajenas a la suya, y para propósitos variados. El manual presenta un entrenamiento de jueces para evaluar los niveles experienciales, y datos de fiabilidad y validez. Los siete niveles los podemos reducir a tres áreas: racionalización defensiva (1 y 2), expresión viva de sentimientos (3 a 5) y cambio de vivencia (6 y 7). Esta última etapa se da cuando la sesión tiene éxito, y puede conseguirse a través de *focusing*, o bien otro proceso (Hendricks, 2009). Los niveles medios (expresión de sentimientos) es un denominador común en las terapias de corte humanístico y dinámico. Todas intentan de alguna forma que dicha expresión se dé, y que contribuya al cambio. Pues bien, esta autora une las aportaciones más conocidas de Gendlin en un circuito de cambio vivencial, consistente en mejorar los niveles experienciales con dos instrumentos: *focusing* y Pensar desde el Borde (ibid, p. 129). Veamos a continuación algunos desarrollos en los últimos 20 años, que no recogía la compilación de Hendricks (2001).

Murakawa (2002) estudia las vivencias practicando *chikung* de tres sujetos. Refiere situaciones que se adaptan a los niveles 2 y 3 de la Escala Experiencial. Realizando preguntas a los sujetos de *chikung* parecidas a las que se hacen a los practicantes de *focusing*, la vivencia parece subir al nivel 4 (ibid., p. 194).

Un estudio sobre la terapia focalizada en la emoción, de Greenberg, es evaluada en casos de tratamiento de abusos sexuales en la infancia. Robichaud (2004), usando grabaciones de terapia, aplica la Escala Experiencial.

Aquellos pacientes que manifestaban ya en las primeras entrevistas profundidad en la expresión de lo relacionado con su situación de abuso (niveles experienciales más altos), conseguían una mejora significativa en la evolución general de su rehabilitación. La autora supone, pues, que la Escala Experiencial puede ser usada como pronóstico de un buen resultado. Precisamente, intentar probar este aserto, pero a nivel del resto de los trastornos, fue el objetivo de Yeryomenko (2012). Realizando un metaanálisis de resultados de terapia (11 estudios con un total de 458 clientes), llega a la conclusión de que las expresiones de intensidad de niveles más altos (*peak level*) en la Escala Experiencial, durante la fase de trabajo centrado (en oposición a la fase de introducción o comienzo), resulta un predictor eficiente. Si bien, de valor no muy alto ( $r=0.23$ ).

Una reformulación de la Escala Experiencial en un test psicométrico fue realizada por Aguilar (2004), de manera que pueden medirse en cada persona todos los niveles a la vez. Este instrumento, el Test Experiencial, no precisa entrenamiento de jueces. Con una muestra de 386 sujetos, se aplicó análisis factorial, encontrando tres factores: *experienciación verbal* (no rotado), *análisis exploratorio* y *comunicación en confianza* (rotados). Este último es el que recoge los niveles deseables de alcanzar con *focusing*.

Pos, Greenberg, Goldman y Korman (2003) encontraron que los niveles experienciales predecían un buen o mal resultado de la psicoterapia de depresión. Evaluaron si el cliente manifestaba una mayor intensidad en la expresión de sentimientos en la última mitad de las sesiones. Aquellos que más mejoraban eran los que conseguían mayores niveles experienciales hacia el final de las sesiones. Estos datos fueron corroborados dos años después por Goldman, Greenberg y Pos (2005). Greenberg ha fomentado algunas investigaciones más sobre la depresión que usan la Escala Experiencial. Warwar (2003) estudia a depresivos a los que se les aplica el método *Emotion Episode* de Greenberg y Korman. Los niveles iniciales en la Escala Experiencial eran predictores del resultado final en los sujetos. Ello indica una relación entre la expresividad al comienzo del tratamiento y los resultados. Missirlian (2011), con el mismo tipo de pacientes, los trata con *Emotion Focused Therapy* (el modelo actual de psicoterapia de Greenberg) y los compara con otro grupo a los que se les administra terapia cognitiva. Los pacientes de ambas líneas suben en niveles experienciales al final del tratamiento, pero se observa mayor riqueza y complejidad en las estrategias de la *Emotion Focused Therapy*, así como niveles experienciales más altos. Macaulay, Toukmanian y Gordon (2007) emplearon la Escala Experiencial como una de las medidas que comprobaron la idoneidad, como cualidades del terapeuta, de las habilidades para afinar (conectar con el significado presente para el

paciente y reflejarlo), cotejar con el paciente posibles interpretaciones, y exploración del significado. Todo ello en pacientes depresivos. Se dio un mayor nivel de empatía en las intervenciones que conseguían niveles altos de experimentar. Malin (2016) estudia también la empatía en terapia con pacientes depresivos. La Escala Experiencial se usa como medida del proceso emocional, que comprueba que una mayor expresión de empatía por parte del terapeuta lleva a mejorar los resultados de la terapia. Wong (2016) busca estudiar, en pacientes deprimidos, cuales se muestran distantes respecto a manifestar experiencias internas y cuales se muestran cercanos a ellas. La hipótesis de partida es que los más cercanos a reconocer sentimientos tendrán un pronóstico mejor, y tratamiento más corto. Medidos con la Escala Experiencial, el resultado fue que no había diferencia de progreso entre ambos grupos. Por lo que se apunta a que ambos grupos siguen procesos distintos para culminar con éxito el tratamiento.

Pachankis y Goldfried (2010) estudiaron la aceptación de la condición homosexual en dos grupos de varones, en relación a la escritura de redacciones sobre un hecho traumático relacionado con su condición sexual, o bien escribir sobre un tema neutral. Los que escribieron sobre un hecho traumático mostraron 3 meses después mantener unos niveles experienciales más altos y una aceptación de su homosexualidad mayor.

Rudkin et al (2007) estudiaron los efectos de dos tipos de psicoterapia breve (cognitivo-conductual y psicodinámica interpersonal), midiendo con la Escala Experiencial sus resultados. Los niveles fueron más altos en terapia psicodinámica, lo cual era de esperar debido al mayor fomento de manifestaciones experienciales en dicha técnica. También, la asimilación de los avances de terapia en la estructura personal fue mayor en la terapia psicodinámica (si bien la cognitivo-conductual resultó igualmente efectiva).

También Salvadori (2010) investiga la terapia psicodinámica usando la Escala Experiencial. Intenta responder a la pregunta de si vivenciar sentimientos en terapias psicodinámicas y experienciales resulta efectivo. Sin embargo, tan ambicioso proyecto se ve en la práctica reducido al estudio de un solo método: una terapia breve, *Short-Term Dynamic Psychotherapy* (ISTDP). Seis pacientes que reciben 20 sesiones de psicoterapia son analizados en niveles experienciales. Se pone especial atención a la evolución de la inhibición y angustia. En la mitad de la muestra, se dio una correlación significativa positiva entre la expresión de sentimientos y niveles EXP (niveles experienciales más altos llevan a menos inhibición) y también reducción de la angustia.

Suponemos que las habilidades del terapeuta fomentan la vivenciación del paciente. Sin embargo, un estudio de Weibel (2003), que buscaba

precisamente probar esa conexión, encontró que dichas habilidades no eran influyentes en cambio en los niveles de experienciar, y lo que sí colaboraba a un cambio vivencial era la preparación del terapeuta (formado al menos dos años vs. graduado sin formación). Las dimensiones en concreto que se pensó influían se midieron con el Social Skills Inventory de Riggio, basadas en la expresividad, la emociabilidad y sensibilidad social.

El efecto de la terapia enfocada en la emoción de Greenberg es probada en casos de abuso sexual infantil (Mundford y Paivio, 2011). El tratamiento mejoró de forma significativa en los pacientes que incrementaron a lo largo del tratamiento su expresión del trauma en medidas de Escala Experiencial. Si bien, las diferencias no son grandes (aproximadamente un nivel de diferencia: de nivel 3 a nivel 4 de media).

Jongsma (2014) también observa pacientes con stress post-traumático en cuanto a proceso dentro de la terapia enfocada en la emoción para traumas (EFTT). Una muestra de 47 sujetos víctimas de abusos en la infancia reveló que los más traumatizados expresaban vivencias negativas altas y mostraban excitación emocional en la expresión de niveles experienciales medios.

También estudiando a pacientes de trauma, Harrington (2016) utiliza una muestra de 42 sujetos, que en el año 2010 eran menores víctimas de abusos, para hacer un seguimiento en el presente, sobre la importancia de los niveles experienciales en el progreso de la ya nombrada EFTT. El principal resultado señala que fomentar la comunicación verbal a niveles experienciales profundos, durante la fase central del proceso terapéutico (no al comienzo), es el mejor predictor de buen resultado.

Otra variante de la terapia enfocada en emociones, en este caso de parejas, sirve a Lee (2015) para estudiar cuáles son las intervenciones más exitosas en los pacientes, medidas las repercusiones por la Escala Experiencial. Las intervenciones del terapeuta que consiguieron mayores niveles experienciales fueron de respuesta reflejo y comprobación de datos, y remarcar aspectos importantes del contenido (ibid, tabla 2).

Rowat (2006) intenta sacar partido a la capacidad para hacer metáforas en los clientes de terapia, como forma de progreso. Medido éste mediante la Escala Experiencial, el resultado fue que el nivel no cambiaba entre las situaciones de antes y después de generar la metáfora supuestamente aclaradora o lúcida. Por tanto, las metáforas tendrán su valor en sí, a nivel de contenido, pero no influyen en una profundización de niveles experienciales.

Alemany y Aguilar (2008) han comparado distintos grupos de formación en Psicología con una muestra de población normal, en los niveles 1 a 5 de la Escala Experiencial. Se midió mediante el Test Experiencial (Aguilar,



2004). Los grupos en formación presentaban mayores niveles experienciales a partir del nivel 3, y discriminaban los niveles 1 y 2 claramente, pero no así los niveles 3 a 5. Este resultado da la razón a Hendricks (1986) cuando hizo tres grupos con los niveles experienciales: bajos, medios y altos. La Escala Experiencial recoge matices interesantes, pero que las muestras no parecen desarrollar en la práctica.

Vandyke (2013) intenta encontrar cambios experienciales mediante EXP, en terapia cognitivo-conductual de desórdenes alimenticios. Si bien los pacientes mostraban niveles experienciales diversos, estos no cambiaban en ellos a lo largo del tratamiento.

Hemos realizado un repaso a investigaciones en los últimos 20 años sobre conceptos generados por el modelo de Gendlin. No es una lista exhaustiva, pues dejamos al lector que amplíe en tres fuentes, fundamentalmente: la revisión que hizo Hendricks (2001) desde los comienzos del modelo, y de la que este artículo intenta ser un modesto continuador; también pueden consultarse otras investigaciones en la página web del Instituto *Focusing* dedicada a tal fin. Recoge algunos artículos y tesis doctorales, que no hemos nombrado aquí, pero que resultan escasos. Aconsejamos una puesta al día.<sup>6</sup> Así mismo, existe desde hace al menos una década una página que fomenta la investigación en psicoterapia experiencial<sup>7</sup>, si bien parece poco renovada.

Resulta imposible hacer un resumen de resultados. Generalmente, todos vierten hacia la relación de ayuda en psicoterapia. Por ello, conviene cohesionar estos resultados dispersos en temas como los que podemos hallar en las ediciones de Madison (2014 a y b), compuestas por lo más granado de la segunda generación de expertos en el modelo de Gendlin. En ellas se tratan temas como la aplicación al trauma, el impacto de *focusing* en Asia (los países del Zen integran el modelo de Gendlin), visión actualizada del tratamiento de los sueños, la teoría del apego, terapia de pareja y de grupo con *focusing*. Incluyendo un artículo para gestionar el stress de nuestra colega y coordinadora, Isabel Gascón.

Ya que esta línea entra dentro de las que no generan tanto volumen de investigación como otras en Psicología, al menos nos gustaría resaltar la gran cantidad de tesis doctorales de las que se compone este informe. Ello implica que muchos tribunales de doctorado de Universidades han considerado alguno de los aportes de Gendlin útiles como instrumentos de medida y válidos para el progreso científico.

<sup>6</sup> Investigaciones en <http://www.focusing.org/research.html#other>

<sup>7</sup> *Network for research on experiential psychotherapies*: <http://www.experiential-researchers.org>

## ANEXO: FOCUSING MANNER SCALE<sup>8</sup> FMS-A.E.<sup>9</sup>

### INSTRUCCIONES

A veces, las cosas personalmente importantes pueden ser sentidas físicamente en el cuerpo.

- El sabor de una palabra que tienes en la punta de la lengua,
- Un malestar en el estómago cuando escuchas medias verdades,
- Un nudo en la garganta cuando las cosas son difíciles de soportar,
- La sensación de confort cuando todo parece en armonía.
- Sentir el corazón dando brincos de alegría con excitación,
- La sensación vaga que se da con la ansiedad.

A veces, estas sensaciones corporales se producen y otras no. Incluso cuando lo hacen, pueden estar borrosas para Vd. o ni siquiera se ha dado cuenta de su existencia. No es una cuestión de estar o no equivocado, mejor o peor. La experiencia de cada uno es diferente. En este documento, referimos a esta sensación corporal de formas diferentes: «sentir en el cuerpo», «preguntarse a sí mismo» y como una «sensación interior».

### LEA CADA AFIRMACIÓN Y RODEE EL NÚMERO QUE INDIQUE SU GRADO DE ACUERDO

	Nunca (1)	Casi nunca (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)
1. Puedo sentir una variedad de sentimientos ricos en mi cuerpo.	1	2	3	4
2. Encuentro tiempo en mi vida diaria para conseguir una sensación corporal apropiada de lo que soy.	1	2	3	4
3. Es mejor parar y coger alguna distancia de las cosas que me preocupan.	1	2	3	4
*4. Me critico a mí mismo.	1	2	3	4
5. Trato de ajustar las palabras que digo a lo que siento dentro.	1	2	3	4

<sup>8</sup> Incluimos una traducción de la escala original de Fukumori y Morikawa, realizada en 2004, en su versión inglesa, que incluye varias modificaciones (Aoki e Ikemi, 2013, p. 39-40). En la sección 2.2. se describen sus dimensiones.

<sup>9</sup> Aoki e Ikemi (2013, p. 39). Traducción de Enrique Aguilar.

6.	Cuando tengo problemas, trato que no me desborden.	1	2	3	4
7.	Lo que hago sale de lo que siento.	1	2	3	4
8.	Sé que tengo sentimientos no resueltos en mi vida.	1	2	3	4
*9.	Me obligo a mí mismo a pensar de la forma en que debería.	1	2	3	4
10.	Cuando elijo qué hacer en un día libre, confío en mis sentimientos para saber cuál opción es mejor.	1	2	3	4
11.	Cuando enfrento una dificultad, sé que si me tomo un tiempo y atiendo a mi interior, surgirá la sensación de saber qué hacer o qué tiene que pasar.	1	2	3	4
12.	En la vida diaria, consulto a mis sentimientos más que a mis pensamientos.	1	2	3	4
13.	Si tengo temas que enfrentar en mi vida, prefiero tenerlos a una cierta distancia.	1	2	3	4
14.	Conservo la sensación del significado personal de las cosas, incluso cuando estoy con otros.	1	2	3	4
15.	Sé que puedo confiar en lo que siento dentro de mí.	1	2	3	4
16.	Valoro mi forma personal enmarañada de sentir las cosas.	1	2	3	4
17.	Cuando estoy eligiendo la comida, trato de sentir lo que es adecuado en ese momento.	1	2	3	4
18.	Cuando hablo, estoy seguro de que lo que digo sale de mis entrañas.	1	2	3	4
*19.	Me resulta difícil tener conciencia de mí mismo y de lo que siento.	1	2	3	4
20.	Sean cuales sean mis sentimientos, tiendo a aceptarlos como un reflejo de lo que soy en un momento dado.	1	2	3	4
21.	Cuando me preocupo por las cosas, me paro y doy un paso atrás.	1	2	3	4
22.	Me gusta tener un espacio para comprobar «¿cómo estoy ahora?»	1	2	3	4
23.	Cuando estoy hablando con alguien, conecto con mis sentimientos interiores, para saber qué decir.	1	2	3	4

- \*24. Cuando tengo sentimientos como enfado o tristeza, no puedo soportarlos. 1 2 3 4
- \*25. Solo acepto tener buenos sentimientos, como la felicidad y la diversión. 1 2 3 4

\* Ítems de corrección inversa.

## REFERENCIAS

- Aguilar, E. (2004). *Una nueva medida del experimentar*. Tesis Doctoral. Universidad Pontificia Comillas. Madrid.
- (2011). Niveles experienciales en grupo de práctica de Pensar desde el Borde (PDB/TAE) de Gendlin. *Miscelánea Comillas*, 69, 134, pp. 55-82.
- Alemany, C. (1997). Bibliografía internacional sobre psicoterapia experiencial y *focusing*: 1960-1996. En Alemany, C (ed.) *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, 476-514. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- (2006). El cambio terapéutico en la psicoterapia experiencial de E. T. Gendlin. *Miscelánea Comillas*, vol. 64, núm. 125, julio-diciembre 2006, pp. 503-528.
- (2008). Mis experiencias enseñando y practicando la psicoterapia experiencial de Gendlin. *Miscelánea Comillas*, vol. 66, n.º 128, pp. 13-35.
- Alemany, C., y Aguilar, E. (2008). Evaluación de niveles de experimentar en grupos de formación psicológica. *Miscelánea Comillas*, 66, 128, pp. 169-190.
- Aoki, T., y Ikemi, A. (2014). The *Focusing Manner Scale*: its validity, research background and its potential as a measure of embodied experiencing. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 13:1, pp.31-46, DOI: 10.1080/14779757.2013.870925
- Araneda, K., Cordero, P., y Landaeta, F. (2006). *Modelo de EAD: Una propuesta experiencial*. Tesina de Master. Universidad Adolfo Ibáñez. Santiago de Chile.
- Claxton, G. (2006), Thinking at the edge: developing soft creativity. *Cambridge Journal of Education*, vol. 36, n.º 3, septiembre, pp. 351-362.
- Cohen, A. J. (2015). *Aerobic Green Exercise as a Transcendent Experience: Psychotherapeutic Implications for Working with the Unconscious*. Tesina de Master. Pacifica Graduate Institute. California EE. UU.
- Ellis, L. A. (2014). *Stopping the Nightmare: An Analysis of Focusing Oriented Dream Imagery Therapy for Trauma Survivors with Repetitive Nightmares*. Tesis Doctoral. The Chicago School of Professional Psychology. Chicago, EE. UU.
- Frye, C. L. (2007). *Educational Implications of Gendlin's Philosophy of Experiencing*. Tesis Doctoral. University of Illinois at Urbana-Champaign. Chicago, EE.UU.
- Gamboa, E., Huegun, A., y Jauregui, P. (2015). La creación de conocimiento significativo desde la experiencia propia del alumnado: la reflexión sentida. *Social and Behavioral Sciences* nº 196, pp. 75-79.
- Gendlin, E. T. (1950). *Wilhelm Dilthey and the problem of comprehending human significance in the science of man*. Tesina de Master. Universidad de Chicago.

- (1958). *The function of experiencing in symbolization*. Tesis Doctoral. Universidad de Chicago.
- ([1962] 1997). *Experiencing and the creation of the meaning*. Evanston, Illinois: Northwestern University Press.
- ([1969] 1997). *Focusing*. En Alemany, C. (ed.) *Psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. T. Gendlin*, pp. 109-124. Bilbao: Desclée.
- (1979). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- ([1986] 2001). *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Bilbao: Desclée.
- (1999). *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós.
- Gendlin, E. T., y Hendricks, M. (2004). Thinking at the edge (TAE) steps. *The Folio*, 19-1, pp. 12-24.
- Goldman, R. N., Greenberg, L., y Pos, A. E. (2005). Depth of emotional experience and outcome. *Psychotherapy Research*, 15:3, pp. 248-260, DOI: 10.1080/10503300512331385188.
- Goodman, M. F. (2008). *The transpersonal body: Engaging embodied research to generate a mind-body theory of human transpersonal development*. Tesis Doctoral. Institute of Transpersonal Psychology. Palo Alto, California, EE. UU.
- Harrington, S. J. (2016). *Primary Adaptive Emotion, Experiencing, and the Therapeutic Alliance: Predicting Outcome in Emotion-Focused Therapy for Trauma*. Tesis Doctoral. University of Windsor, Ontario, Canada. *Electronic Theses and Dissertations*. 5826.
- Heb, R. U. (2012). *Women lives in the U.S.-Mexico borderlands and their experiences with the «Capacitar Practices» for transforming trauma: An embodied inquiry*. Tesis Doctoral. Bournemouth University, R. U.
- Hendricks, M. N. (1986). Experiencing level as a therapeutic variable. *Person-centered Review*. 1,2, mayo, pp. 141-162.
- (2001). *Focusing-Oriented/Experiential Psychotherapy: Research and Practice*. En Cain, D. y Seeman J. (Eds.) *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice*, American Psychological Association. Recuperado de [http://www.focusing.org/research\\_basis.html](http://www.focusing.org/research_basis.html)
- (2009). Experiencing level. An instance of developing a variable from a first person process so it can be reliably measured and taught. *Journal of Consciousness Studies*, 16, No. 10–12, pp. 129–55.
- Herrero, I. (2018). *Body-based art psychotherapy: A case study addressing trauma in a mexican immigrant batterer*. Tesis Doctoral. California School of Professional Psychology. Alliant International University. San Francisco, California, EE. UU.
- Jongsma, K. (2014). *The effect of PTSD symptom severity in EFTT on in-session therapy processes*. Tesina de Master. University of Windsor. Ontario, Canada.
- Kan, K. A. (1998). *Effects of experiential focusing-oriented dream interpretation*. Tesis Doctoral. University of North Texas, EE. UU.
- Kan, K. A., Holden, J., y Marquis, A. (2001). Effects of experiential focusing-oriented dream interpretation. *Journal of Humanistic Psychology*. 41: 105. DOI: 10.1177/0022167801414007.

- Klein, M.H., Mathieu, P.L., Gendlin, E. T., Kiesler, D.J. (1969): *The Experiencing Scale: a Research and Training Manual*. Vol. 1 y 2. Madison, Wisconsin: Wisconsin Psychiatric Institute.
- Krichman, Y. (2014). *The Somatic Dimensions of Artistic Creativity: How Somatically Literate Artists Experience the Soma's Role in Creativity*. Tesis Doctoral. The Chicago School of Professional Psychology.
- Krycka, K. (2006). Thinking at the edge: Where theory and practice meet to create fresh understandings. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, vol. 6 special edition, agosto, pp. 1-10.
- (2009). Levinas and Gendlin. Joint contributions for a 1st person approach to understanding difficult situations in the Mid-East. *Existential Analysis*, 20.1, enero, pp. 94-108.
- Lee, N. (2015). *A task analysis of the withdrawer re-engagement event in emotionally focused couples therapy*. Tesis Doctoral. Ball State University. Muncie, Indiana, EE. UU.
- Leijssen, M. (2004). *Focusing-oriented dream work*. En R. I. Rosner, W. J. Lyddon, y A. Freeman (eds.). *Cognitive therapy and dreams* (pp. 137-160). New York: Springer Publishing Company.
- Levin, R. (2001). *The question of embodiment in multiple personality/dissociative identity disorder*. Tesis Doctoral. Saybrook Graduate School and Research Center. Oakland, California, EE. UU.
- Lövkvist, M. (2013). *Somatic Empathic Resonance: Subjective and Intersubjective Experiences of the Psychotherapeutic Dyad*. Tesis Doctoral. The Chicago School of Professional Psychology, EE. UU.
- Lowe, A. (2012). *Student peer-group focusing in psychology training: a phenomenological study*. Tesis Doctoral. McAnulty College & Graduate School of Liberal Arts. Duquesne University. Pittsburg, Pennsylvania, EE. UU.
- Lubbers, K. (2017). *Bodymap Protocol: Integrating Art Therapy and Focusing in the Treatment of Adults with Trauma*. Tesis Doctoral. The Chicago School of Professional Psychology. EE. UU.
- Macaulay, H., Toukmanian, S., y Gordon, K. (2007). Attunement as the core of therapist-expressed empathy. *Canadian Journal of Counselling*. 41:4, pp. 244-254.
- Macecevic, J. (2008). *Embodied transcendental empathy: A phenomenological study of psychotherapists' transpersonal embodied experiences in therapeutic relationship*. Tesis Doctoral. Institute of Transpersonal Psychology. Palo Alto, California, EE. UU.
- Madison, G. (2014a). *Emerging practice in Focusing Oriented Psychotherapy. Innovative theory and applications*. Londres: Jessika Kingsley Publishers.
- Madison, G. (2014b). *Theory and practice of Focusing Oriented Psychotherapy. Beyond the talking cure*. Londres: Jessika Kingsley Publishers.
- Malin, A. (2016). *Therapist expressed empathy across experiential treatment for depression: Its growth and relationship to other psychotherapy processes*. Tesis Doctoral. York University, Toronto, Ontario, Canada.
- Missirlian, T. (2011). *A comparative study of the nature of change processes in emotion focused and cognitive-behavioural psychotherapies for depression*. Tesis Doctoral. York University, Toronto, Ontario, Canada.

- Mundorf, E., y Paivio, S. (2011). Narrative quality and disturbance pre- and -post Emotion-Focused Therapy for child abuse trauma. *Journal of traumatic stress*, 24,6 diciembre. Pp. 643-650. DOI: 10.1002/jts.20707.
- Murakawa, H. (2002). *Phenomenology of the experience of Quigong: A preliminary research design for the intentional bodily practices*. Tesis Doctoral. California Institute of Integral Studies (San Francisco, California, EE. UU).
- Mycue, V. de los S. (2016). *Listening to the body: Embodied engagement with chronic illness*. Tesis Doctoral. California Institute of Integral Studies. San Francisco, California, EE. UU.
- Pachankis, J., y Godfried, M. (2010). Expressive writing for gay-related stress: Psychosocial benefits and mechanisms underlying improvement. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78, 1, pp. 98-110. DOI: 10.1037/a0017580.
- Pennington, S. P. (1971). *The objective measurement of experiential focusing*. Tesis Doctoral. Universidad de Pittsburgh, Pensilvania, EE. UU.
- Pittman, S. (1997). *Experiential construct elicitation: Using focusing to access more meaningful constructs*. Tesis Doctoral. University of Florida, EE. UU.
- Pos, A., Greenberg, L., Goldman, R., y Korman, L. (2003). Emotional processing during experiential treatment of depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 71,6, pp. 1007-1016. DOI: 10.1037/0022-006X.71.6.1007.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented art therapy. Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. Londres: Jessica Kingsley Publishers.
- Rice Weber, V. (2016). *A phenomenological study of client's experiences of 'lightness' and 'aliveness' in psychotherapy within the context of Vajrayana cross-cultural therapeutic practices*. Tesis Doctoral. University of Bournemouth. Dorset (R.Unido).
- Robichaud, L. (2004). *Depth of experiencing as a client prognostic variable in emotion-focused therapy for adult survivors of childhood abuse*. Tesina de Master. University of Windsor, Ontario, Canada.
- Rowat, R. (2006). *The role of client-generated metaphors on in-session therapeutic processes*. Tesina de Master. McGill University, Montreal, Canada.
- Rudkin, A., Llewelyn, S., Hardy, G., Stiles, W., y Barkham, M. (2007). Therapist and client processes affecting assimilation and outcome in brief psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 17, 5, Septiembre, pp. 613-621.
- Salvadori, A. (2010). *An Investigation into the Relationship between Affect Experiencing, Degree of Inhibition and Distress In Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy*. Tesis Doctoral. The University of Sheffield, R.U.
- Schroeder, H. (2007). A role for first-person science in recreation research. *Actas del 2007 Northeastern Recreation Research Symposium*, Evanston, Illinois, EE. UU., pp. 244-249.
- Tokumaru, S. (2011). *Qualitative research with TAE steps*. Hiroshima: Keisuisha.
- VanDyke, J. (2013). *Client experiencing in cognitive-behavioral treatment of eating disorders*. Tesis Doctoral. Brigham Young University. Provo, Utah, EE. UU.
- Warwar, S. (2003). *Relating emotional processes to outcome in experiential psychotherapy of depression*. Tesis Doctoral. York University, Ontario, Canada.
- Weibel, D. (2003). *The influence of therapist training and interpersonal skills on client emotional experiencing*. Tesina de Master. College of Arts and Sciences of Ohio University, EE. UU.

- Wong, K. (2016). *Examining processes of change for experientially distant and experientially engaged client subgroups in experiential therapy for depression*. Tesis Doctoral. York University. Toronto, Ontario, Canada.
- Yeryomenko, N. (2012). *Does the depth of client experiencing predict good psychotherapy outcomes? A meta-analysis of treatment outcomes*. Tesina de Master. University of Windsor. Ontario, Canada.