

DE LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL AL FOCUSING: LA TRAYECTORIA DE EUGENE GENDLIN

CARLOS ALEMANY BRIZ ¹

Fecha de recepción: marzo de 2011

Fecha de aceptación y versión definitiva: junio de 2011

RESUMEN: Se trata de ofrecer una panorámica de la historia de la psicoterapia experiencial: historia, proceso, usos y aplicaciones. Nos detenemos especialmente en la figura de Eugene Gendlin su creador y el que ha cuajado en Focusing la herramienta terapéutica más utilizada.

PALABRAS CLAVE: Terapias corporales, Psicoterapia experiencial, Eugene Gendlin, Focusing, Despejar un espacio, Sensación-sentida, Cuerpo.

From the Experiential Psychotherapy to Focusing: the contribution of Eugene Gendlin

ABSTRACT: We propose a panoramic view of the Experiential Psychotherapy: history, process, uses and applications. We make special presentation of Eugene Gendlin. He is the creator of Focusing an a very practical and clinical tool and we underline his contribution to the actual therapies.

Key words: Bodily therapies, Experiential psychotherapy, E. Gendlyn, Focusing, Felt-sense, Making an space, Bodily therapeutic change.

¹ Profesor Emérito de Psicología en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad Pontificia Comillas de Madrid. E-mail: calemany@chs.upcomillas.es

1. LAS PSICOTERAPIAS CORPORALES

La teoría y la práctica de Gendlin se inserta dentro de las llamadas psicoterapias corporales. La psicoterapia contemporánea, desde los inicios del psicoanálisis, ha sido mayoritariamente verbal. La palabra era el vehículo para traer a la vivencia los recuerdos o expresar emociones. El terapeuta utilizaba también la palabra para interpretar (psicoanálisis), para la utilización de los condicionamientos (conductismo) para la imagen guiada (cognitivismo, ensueño dirigido) o para el reflejo de sentimiento (Rogers).

La década de los 70 fue una recuperación del cuerpo para la psicología y también para la psicoterapia. Eso no quiere decir que no hubiera habido antes importantes precursores de lo que hoy llamamos terapias corporales, pero el cuerpo, desde la comunicación no verbal, a la importancia del tacto en las relaciones interpersonales, desde los grupos de «*sensibility training*» a la utilización de masajes y todo el amplio mundo de la sensorialidad, aparecía como una asignatura pendiente que en aquella década se recuperaba para la psicología. El intento era más profundo de lo que parecía, porque se quería incidir también en la psicoterapia y en la correspondiente investigación.

Efectivamente, aunque algunos pioneros habían hecho serios intentos de integrar el cuerpo en la psicoterapia, ha sido en estos últimos 30 años donde diversas orientaciones han asumido que el cuerpo es el elemento central de la terapia. Podíamos resumirlo en un slogan común a todas ellas: «Más allá de la palabra está el cuerpo. Y más aquí de la palabra, también está el cuerpo». Todas ellas tienen una teoría de la personalidad y del cambio terapéutico, pero siempre con el cuerpo vivenciado y analizado como punto de referencia del quehacer terapéutico.

Entre estas terapias corporales ocupan un lugar preferente la vegetoterapia de W. Reich; al análisis corporal de la relación de A. Lapierre; la bioenergética con A. Lowen, J. Pierrakos y S. Keleman; la Gestalt con F. Perls; la psicoterapia experiencial y Focusing de E. Gendlin; el psicoanálisis dinámico de J. Sarkisoff; el psicodrama de J. Moreno etc.

En España los terapeutas corporales hemos creado en 1994 la Asociación Española de Psico-Somatoterapeutas, reconocida por la FEAP, que ha tenido ya una serie de jornadas anuales muy interesantes, de diálogo entre estas corrientes terapéuticas. Hay otras técnicas corporales, por ejemplo todas las relacionadas con los masajes o la osteopatía, que las consideramos más unas técnicas que una orientación terapéutica, porque les falta la teoría de la personalidad, la del cambio terapéutico, la concepción terapéutica y no suele haber apenas investigación sobre ellas.

«El cuerpo vivido y analizado» fue el título que pusimos a las IV Jornadas Españolas celebradas en Madrid en 1995 [C. ALEMANY y V. GARCÍA (eds.)

El cuerpo vivido y analizado, Bilbao: Desclée, 1996] y que fueron inauguradas por una magnífica ponencia del profesor Laín Entralgo. El cuerpo del que allí tratamos, y la demostración en los respectivos talleres, era un cuerpo «vivido», vivenciado, que te deja un determinado sabor, una huella o una herida que tarda en cicatrizar. Pero al mismo tiempo se trataba de un cuerpo «analizado» porque lo que surge desde él, las emociones expresadas o contenidas eran objeto de análisis posterior para descubrir mejor la importancia de la significatividad corporal.

Bien es verdad que «lo corporal» tiene hoy en día distintas aproximaciones: las más genuinas y las más ambiguas, las dualistas y las holistas, las que le vuelven a dar un acertado protagonismo y las que lo potencian hasta un narcisismo que termina siendo reduccionista de la persona. Pero también es verdad que en estos últimos años nos encontramos con un trabajo bien hecho respecto al cuerpo y lo corporal como objeto de estudio, de análisis y de comunicación y como la referencia focal y primordial de determinadas líneas del trabajo terapéutico.

Es interesante también señalar la actitud abierta y dialogante entre las diversas teorías y técnicas terapéuticas corporales que hemos señalado anteriormente, que buscan no la pura prevalencia y menos la competitividad a ultranza sino el dar una explicación plausible a lo que nos acontece en el cuerpo, como resonancia de la experiencia cotidiana, más o menos problemáticamente vivida.

Si algo queda claro en estos momentos es que no hay un cuerpo sólo: Hay muchos cuerpos, tantos cuanto distinguen y subdistinguen los autores y las teorías aludidas más arriba. Y es que nuestro cuerpo, como tanto nos insistió el profesor Laín Entralgo, es tan real como simbólico y por ello puede uno adentrarse en su estudio de muchas maneras y desde diferentes ópticas.

Pero por otra parte también está a la vista de todos que este paraguas de las terapias corporales actualmente existente ha potenciado grandemente el acercamiento tradicional a las psicoterapias.

Para desarrollarla más ampliamente, en este tema hemos optado por elegir una de ellas, el Focusing de Gendlin y la Bioenergética de Lowen. Y eso lo hemos hecho por el creciente impacto que dicha aportación está teniendo, por los fundamentos y la investigación en que se sustenta y por la versatilidad que tiene para poder usarla junto con otras orientaciones terapéuticas más conocidas o tradicionales.

Mi objetivo en este trabajo es presentar, la psicoterapia experiencial y sugerir pistas para un trabajo en común con otras técnicas psicoterapéuticas. Por ello voy a tratar de presentar el autor, los aspectos básicos de su aportación vistos de forma evolutiva y cuál es su contribución a la psicote-

rapia experiencial, la práctica de Focusing como herramienta terapéutica así como sus aplicaciones e implicaciones en la actualidad.

2. ¿QUIÉN ES GENDLIN? PSICOBIOGRAFÍA DEL AUTOR

Nacido en Viena en 1926. El alemán es su lengua materna, que le ayudará mucho para meterse en filosofía y leer en directo a autores como Heidegger, Husserl, etc. Gendlin terminará siendo filósofo, investigador y psicoterapeuta, y esto hasta su comento actual en que ha cumplido 84 años.

Emigrado a los EE.UU. a los 13 años, pronto decidió que quería ser filósofo y su doctorado es sobre la filosofía de Dilthey. Influido por Carl Rogers en Chicago le interesó mucho estudiar las relaciones entre filosofía y psicoterapia, en las que todavía hoy sigue aportando importantes novedades.

Añadimos ahora en forma esquemática los grandes jalones de su vida intercalando sus distintas décadas y edades con los temas que llevaba entre manos y los productos de dichas décadas.

a) *Década de los 50:*

- Estudios de Filosofía en la University of Chicago.
- Comienza su relación con Carl Rogers, director del Centro de Counseling. Durante 13 años trabajarán juntos.
- Licenciatura y doctorado en Chicago. Tesis doctoral sobre Dilthey.

b) *De 1960 a 1970:*

- La década de la búsqueda de significados ¿Cómo se construyen estos?
- Respuesta: *experiencing* por una parte y su interacción con símbolos que lo expresen (palabras, imágenes, significados).
- Comienza sus investigaciones terapéuticas.
- Construcción de la Escala Experiencial como medida de procesos y resultados del cambio terapéutico (1969). Mucha investigación con ella: se han hecho más de cuarenta tesis doctorales hasta el presente. La última: Tesis doctoral en la Universidad Pontificia Comillas (E. Aguilar, 2004).
- Perfila su teoría de la personalidad y su teoría del cambio terapéutico. La importancia de la guía experiencial.
- En 1969 publica por primera vez un artículo llamado «Focusing», una técnica para guiar en los pasos del experimentar y aplicarlos a la relación terapéutica.

c) 1970 a 1980:

- De Rogers a Gendlin: trasfondo del Enfoque centrado en la persona. Las actitudes rogerianas aplicadas. Operativización de la «congruencia» (autenticidad, ser genuino...)
- Focusing aparece como la herramienta terapéutica de su nueva psicoterapia.
- Dirige numerosas investigaciones, 1970: Renombre internacional. Premio de la APA por sus aportaciones sobre la psicoterapia experiencial: el mejor profesional del año.
- Con Focusing crea una metodología de los seis pasos para que sea más enseñable.
- En 1979 aparece la primera edición y en 1981, edición de bolsillo. Actualmente en su 18.^a edición original se han vendido más de 450.000 ejemplares en USA y Canadá.

d) 1980 a 1990 :

- En esta década se dedica a la enseñanza de Focusing a nuevos terapeutas y personas implicadas con la relación de ayuda.
- La técnica incluye seis pasos y sirve como una guía para orientar el proceso del experimentar en el otro y que se produzcan los cambios terapéuticos (*bodily shift*). El cuerpo es el lugar de atención, de trabajo y de explicitación de la realidad vivida por el otro. Los cambios tienen un correlato corporal.
- La aportación de Gendlin es que ha logrado ofrecer una operativización de la congruencia, válida tanto para los profesionales de la relación de ayuda como para las personas interesadas en su crecimiento personal.

«Todos los días soy yo, pero que pocos días soy yo»
(J. R. Jiménez).

- En esta misma década presenta otra nueva aplicación, esta vez a los sueños. El libro de 1986 se titula *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. A enseñar esta nueva forma de trabajar los sueños de esta manera dedica los años inmediatos, impartiendo numerosos seminarios sobre ello (la traducción española aparecerá en 2001).

e) 1990 a 2000:

- Formación de *trainers* en su Instituto, primero en Chicago y luego al norte del estado de Nueva York.
- Se da una creciente expansión y así surgen las aplicaciones a distintos campos (la creatividad, lo psicosomático, la espiritualidad, el trabajo con niños, la meditación, el estrés, etc.).

- Igualmente a su expansión contribuye el poder utilizar las traducciones en numerosas lenguas y países y tener así un instrumento apto para la formación de formadores. La psicoterapia experiencial y Focusing es muy bien recibida en EE.UU. y Canadá, Centro-Europa, Gran Bretaña, Japón y últimamente en Iberoamérica (España, Argentina, Costa Rica) Rusia, Turquía, etc.
- En 1996 publica en inglés su esperado libro titulado *Focusing-oriented psychotherapy. The Manual of de Experiencing Method*.
- Se traduce en lengua castellana con el título *El Focusing en psicoterapia: manual del método experiencial* (1999).

f) 2000 a 2009:

- En 1999, poco antes de su jubilación, convocan en Chicago un congreso internacional e interdisciplinar con esta cuestión: *What after postmodernism?* Y es que el terapeuta Gendlin, el investigador Gendlin, no deja de ser filósofo en ningún momento de su trayectoria.
- En estos últimos años se ha dedicado, y se dedica por entero a cerrar la relación entre filosofía y psicoterapia que fraguó al comienzo de la década de los 60. Esta nueva relación entre lo cognitivo y lo emocional lo llama «*Thinking at the Edge*, TAE», que en castellano se está traduciendo como «Pensar desde el borde». Una integración entre lo cognitivo y o emocional.
- En estos momentos sus seminarios en EE.UU. y en Alemania tratan de esto. Es un método para ayudar a las personas a configurar su propio proyecto personal teniendo en cuenta las diversas circunstancias en las que este proyecto está implicado.
- Para hacer más fácil su pedagogía, el Instituto de Nueva York lo ha estructurado en catorce pasos para lograr el producto final.
- Contiene mucha filosofía, mucho focusing y al mismo tiempo se consigue un producto muy práctico, aplicable a cada individuo en particular. Se puede encontrar en la página web del Instituto: www.focusing.org

3. LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL DE GENDLIN:

A. BASES Y DESARROLLO HISTÓRICO

La terapia experiencial no es una simple orientación o escuela teórica de psicoterapia, sino una forma sistemática de hacer terapia diseñada para hacer operativa cualquier teoría o variedad de teorías de personalidad y

terapia. La terapia experiencial describe cómo usar de forma más efectiva una teoría sobre la interacción psicoterapéutica con clientes o pacientes. En ese sentido la terapia experiencial es una meta-teoría, más bien que una teoría más entre las muchas que ordenan la información de la personalidad humana. Una descripción simplificada de este modo de practicar la terapia es la siguiente: cualquier intervención o respuesta que hace el terapeuta es referida en términos de cambio concreto e inmediato efectuado sobre la sensación-sentida corporal presente del cliente en ese tema. Si ese cambio no se da ni el cliente lo experimenta, la intervención es vista como fallida en lo que se refiere a tener un efecto experiencial, y por tanto sin tener ninguna utilidad terapéutica. Tales efectos de cambio concretos son considerados como criterios evaluativos independientes de la teoría que motivó la respuesta del terapeuta. Se han encontrado referencias a esta forma experiencial de hacer terapia en los trabajos de Freud, Rank, Ferenzy, Reich, Fromm, Sullivan, pero principalmente en Carl Rogers y en Eugene Gendlin. Por tanto una variedad de teorías diferentes han recogido esta aproximación de la terapia experiencial efectiva.

Eugene Gendlin fue quien desarrolló las bases filosóficas que hicieron de éste un método sistematizado teóricamente. Gendlin estudió y bebió en las fuentes de los filósofos esenciales y fenomenológicos tales como Kierkegaard, Dilthey, Husserl, Heidegger, Buber, Sartre, y Merleau-Ponty, y alude a ellos como los precursores y fundamentos de su filosofía existencial. La formulación de su meta-teoría experiencial de la psicoterapia está construida sobre esta estructura filosófica ².

La psicoterapia experiencial se forma precisamente a partir de esta base del «experiencing» y de ver sus interacciones con los diversos símbolos. Aporta una base experiencial y crea la teoría precisamente partiendo de la experiencia. Y así mismo vuelve a la experiencia para compulsar la teoría.

Al simultanear la profundización filosófica con su práctica terapéutica, Gendlin percibe que los distintos cambios en la terapia se deben no tanto a lo que hace el terapeuta cuanto a las diversas capacidades del cliente. Dicho de otra manera, lo importante no es la orientación del terapeuta sino desde dónde responde el cliente y desde dónde crea la historia, si toca o no toca los sentimientos, etc.

Por ello, él con su equipo de colaboradores diseñó un instrumento de medición que se ha hecho muy popular desde entonces en la literatura científica: la escala experiencial. Esta medida diversifica las respuestas del cliente en siete niveles para catalogarlas y poder predecir con bastante precisión la lentitud o rapidez de los cambios terapéuticos. Publicada en 1967,

² Ver J. R. IBERG, «Experiential Psychotherapy» en: R. CORSINI (ed), *Encyclopedia of Psychology*, Wiley-Interscience, 1984.

hoy día se sigue utilizando como un instrumento de categorización, y, entre otros trabajos, como dijimos, se han publicado más de cuarenta tesis doctorales que la han usado como instrumento primordial de su investigación. Merece la pena insertar una cita que ponen Gendlin y sus colaboradores en el manual de dicha escala:

«Experienciar, básicamente implica nuestra sensación de estar en interacción preverbal, preconceptual, corporal, con el medio ambiente, una sensación a nivel visceral del significado sentido de las cosas. Incluye la sensación de tener experiencias y el flujo continuo de sensaciones, impresiones, eventos somáticos, sentimientos, caer en la cuenta en algo reflexivamente y significados cognitivos que surgen en el campo fenomenológico de uno mismo.

El experienciar no es la reconstrucción de eventos, pero incluye su significado sentido personalmente. No es una batería de conceptos u operaciones lógicas; más bien es el referente interno usado para anclar conceptos.

De igual forma, el experienciar no es simplemente la experiencia de afecto o la mera autoconciencia. El término incluye una gama más amplia de significados implícitos que estructuran sensación y sentimientos, así como el significado personal de las reacciones de uno mismo ante los diversos eventos»³.

B. LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL, ¿ES APROPIADA PARA TODO EL MUNDO?

Esta es una pregunta que nos hacen con frecuencia los estudiantes y terapeutas en formación. Basado en nuestra propia experiencia y también en la bibliografía que ha tratado el tema podemos sugerir las siguientes respuestas:

a) *Para quienes resulta apropiada:*

Para aquellas personas que pueden llevar adelante el método experiencial, es decir, que pueden focalizar su atención en sus propias sensaciones y en cómo se da simultáneamente el cambio en la sensación y en el significado.

Para aquellas personas que sienten que ellos son los responsables de su propio proceso. El terapeuta sólo enseña el método, guía y acompaña. Su relación es con el trabajo y no con el terapeuta.

Para aquellas personas que no les pesa tanto la naturaleza del problema o no se fijan tanto en que sea o no apropiado. Si el paciente fija su atención, no sólo en el problema sino en sensaciones corporales moderadas-de-

³ M. KLEIN, P. MATHIEU, E. GENDLIN y D. KIESLER, *The experiencing Scale. A research and training manual*, vol. 1, Madison Wisconsin, pp. 59-64.

ése- problema-en-su-cuerpo, esta terapia resulta muy apropiada. La terapia experiencial se guía por el enfoque práctico y no tiene tanto en cuenta la naturaleza del problema cómo el proceso de cómo trabajarlo. Pocas terapias habrá dónde el terapeuta puede ser un guía perfecto del proceso sin que el cliente le haya contado el argumento o de qué va el asunto. Los efectos corporales, el nombre de las sensaciones o las tensiones percibidas a través de la comunicación no verbal, serán pistas mejores que las que proporcionan contar la historia del asunto, aunque no se desprecia sino que ayudará trabajar con ambas a la vez.

Para personas con patología severa (psicosis, etc.): la psicoterapia experiencial es apropiada para todas esas personas que todavía tienen algún contacto con sus capacidades más profundas y que se sienten ansiosas o deprimidas o, con cualquier otra señal que indique la presencia de esas potencialidades. Se ha trabajado con enfermos psicóticos y se ha logrado muy buenos resultados con aquéllos que pueden dejar de lado su necesidad de distanciamiento mientras siguen el método experiencial.

Esta terapia es muy apropiada para personas en crisis; en estos casos el paciente tiene sensaciones corporales muy fuertes y, su atención está focalizada en algún punto muy significativo. En ese caso podemos decir que el paciente ya está experimentando.

Esta terapia también es apropiada para aquellos que sufren dolores corporales inmediatos. Estos dolores sirven como centros de atención y el trabajo terapéutico parte de ahí.

b) Para quienes NO resulta apropiada:

Para personas muy «racionales» y que son incapaces de bajar de la cabeza a tocar y sentir sensaciones corporales, sentimientos, etc. porque de alguna manera tienen la sensibilidad embotada. A este tipo de personas habría que hacer un trabajo previo con ellas de expresión corporal, masajes, etc. para que suelten su rigidez.

Para personas a las que resulta indispensable mantener una intensa relación con el terapeuta al estilo de la transferencia psicoanalítica. En este caso el terapeuta puede ser un maestro, un acompañante o un guía, pero nunca establece relaciones intensas transferenciales con el cliente.

Para personas que no saben llevar la atención a algún punto significativo distinto de sí mismos o que no saben separar los problemas de la persona que los lleva.

Aunque es una forma de terapia muy directiva, funciona de manera óptima cuando se actualizan las condiciones básicas rogerianas, tales como la escucha empática, el respeto incondicional y la creencia de que el cliente tiene recursos dentro de sí para encontrar pautas y que su proceso se despliegue de forma significativamente lograda. En ese sentido las personas que están

acostumbradas a esperar lo todo del terapeuta, especialmente su interpretación o su juicio sobre la marcha del proceso, se van a quedar pronto desencantadas porque el terapeuta desde el comienzo de la relación les ha entregado a ellas el testigo de ser ellas las protagonistas de su propio cambio.

c) *De la escala experiencial a Focusing:*

Durante toda la década de los 70 Gendlin se dedicó a crear una herramienta terapéutica que ayudara a los clientes a enfocar mejor en la terapia para alcanzar niveles más altos en la escala experiencial y por tanto les fuera más fácil el cambio terapéutico. Escritor fecundo, mientras va escribiendo su teoría del cambio terapéutico o va trabajando con diversas poblaciones, se da cuenta que hay que ayudar al cliente a que esté habitualmente conectado, y no con su mente, sino con su organismo total y de manera especial con la sabiduría de su cuerpo. Un cuerpo que para Gendlin es siempre un cuerpo en interacción con la realidad y es un cuerpo situado, contextualizado «que siente lo que siente dentro de ese marco de referencia en el que está situado».

Así es como aparece la herramienta que la ha dado renombre universal: Focusing. Siendo un gerundio inglés popular, quiere nombrarla de forma substantivada para significar la técnica y el proceso del enfoque corporal. En 1969 tituló con este nombre un artículo⁴ en el que ya aparecía sintetizada e incluía un manual práctico para uso de la técnica.

Justamente en este tiempo, 1970, es cuando Gendlin recibe un galardón profesional de la APA norteamericana como el profesional más distinguido del año precisamente por su aportación de la psicoterapia experiencial. A partir de entonces desarrolla las aplicaciones del enfoque en diversas áreas. Antes de describir más concretamente la herramienta terapéutica de Focusing, merece la pena que hagamos una reflexión sobre el grado de pertinencia de esta psicoterapia experiencial. En el verano del 2011 ha recibido un nuevo galardón de la APA norteamericana por sus aportaciones terapéuticas de los últimos 40 años.

4. FOCUSING COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

Lo fundamental de Focusing es ayudar a las personas a conectar con lo que Gendlin llama «el acto crucial interno» y una vez conectado «eso» te indicará qué hacer ahí. La técnica del enfoque implica un proceso de atención y de despliegue de la vivencia muy específico, que está pedagógicamente

⁴ E. T. GENDLIN, «Focusing», *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, vol. 6, n. 1, 1969, pp. 4-14

estructurado en una serie de pasos o movimientos. Por ello en este proceso interior resulta importante:

- prestar atención a lo que el cuerpo siente por dentro,
- captar la diferencia entre sensaciones corporal, sentimientos y sensación-nueva-de-la-totalidad-sentida, algo que no tiene nada que ver con el nuevo estereotipo tanto racional como afectivo con que solemos encasillar cualquiera de nuestros problemas, situaciones relaciones o experiencias que tenemos,
- permitir que se forme esta sensación-nueva, que comprende e integra tres elementos importantes:
 - las sensaciones corporales del problema,
 - los sentimientos y la tonalidad afectiva, y
 - los significados.
- permitir que esta sensación-sentida (así la llamamos en castellano y en inglés se llama *felt-sense*) entre en interacción con palabras, imágenes, etc. (símbolos) para que surjan de ahí diversos significados que son contrastados —en su veracidad— por la resonancia corporal que ofrecen,
- resonar corporalmente entre la sensación sentida y el símbolo elegido, para comprobar su posible ajuste,
- asistir a pequeños o grandes cambios interiores corporales (*bodily felt-shift*) como consecuencia de haber interactuado las sensaciones y sentimiento con los distintos significados,
- facilitar la amplitud de percepción del cambio haciendo preguntas clave para que se expanda el significado encontrado o para afrontar posibles bloqueos, y
- terminar este rato de interacción con la propia sabiduría corporal con actitud de recibir y aceptar lo que allí sucedió y de agradecer el proceso, además de caer en la cuenta de los posibles cambios habidos.

El repetir el proceso una y otra vez es lo que Gendlin llama el estar en contacto con el fluir de las experiencias. Lo que hay que subrayar es que esta experiencia de la experiencia no es algo cognitivo (aunque tiene parte de eso), ni solamente emocional (que también lo es), ni meramente corporal (que es un importante componente): es algo significativo (productor, fuente y descubridor de significados) que al mismo tiempo es corporal, afectivo y cognitivo y que se da antes de que estos tres aspectos se diferencien. Implica el estar en contacto con el proceso que permite enfocar determinada experiencia o situación, sentirla, y finalmente asistir a su progresivo despliegue cuando vamos interactuando con distintos símbolos y vamos percibiendo corporalmente los registros de dicha interacción, notando pe-

queños o grandes cambios o movimientos en el cuerpo, como consecuencia de la adecuación lograda.

En esto consiste fundamentalmente el proceso de Focusing y lo que ha hecho Gendlin es poner de relieve los diversos componentes del proceso así como hacerlo enseñable a través de los distintos pasos que suponen una guía pedagógica para llevarlo a cabo bien sea a solas con uno mismo o en la relación terapeuta-cliente.

En el libro de la técnica, publicado por primera vez en EE.UU. en 1978 aparece este guiar el proceso a través de seis pasos que ayudarán a saber cómo estar con ese «acto interior interno» y ayudarlo a expresarse simbólicamente en el cuerpo. Insistimos en lo que estos pasos tienen de guía pedagógica. Y en la medida en que uno domina la herramienta terapéutica actúa más bien como un mapa orientativo del territorio, sin que cada vez tengan que repetirse esos seis pasos de la misma manera y dedicándoles el mismo tiempo a cada uno (cfr. Weiser, 1979).

A. LOS SEIS PASOS DE FOCUSING:

a) 1.º paso: *Despejar un espacio*

Es el paso introductorio del enfoque. Antes de ponernos a enfocar tenemos que preparar el cuerpo para el enfoque. Este paso incluye los siguientes aspectos:

– *Relajar el cuerpo:*

Concentrar la atención en sensaciones.

Llevar la atención hacia el centro del cuerpo para irnos adentrando en él. Hacer un inventario de los asuntos, problemas, preocupaciones o tensiones que en el aquí y en el ahora invaden mi cuerpo.

– *Despejar un espacio:*

Crear un espacio imaginativo y simbólico para cada uno de esos problemas o tensiones.

Procurar sacarlos fuera y encontrar la distancia correcta con la ayuda de la respiración y la imaginación.

De vez en cuando sentir que «yo no soy del todo mis problemas...» Para diferenciar los problemas y preocupaciones del mí mismo. Cuando se logre, conectar con ese nuevo espacio liberado y quedarse ahí para sentir la novedad de esa sensación.

– *Elegir algo para trabajar:*

Este primer paso que era introductorio ha llegado a tener un valor por sí mismo, como una técnica dentro de la técnica. Por eso, a veces hacerlo bien bastará de momento y uno no necesitará ir adelante» (cfr. C. Alemany, 1989, pp. 69-82).

En cambio en la mayoría de los casos seguiremos adelante con nuestro proceso de enfocar. En ese sentido escogeremos algo de lo que ha salido para trabajar con él utilizando los pasos que se explican a continuación.

b) 2.º paso: *Formar la sensación-sentida*

Es el momento de dejarnos sentir más ampliamente sin nombrar ni etiquetar nada todavía. Sencillamente abrimos a sentir lo que venga.

La sensación-sentida (*felt-sense*) es algo fisiológico y sensorial pero también más que eso, porque contiene implícitamente el significado que todavía no se ha abierto.

Tiene que ver con la totalidad, por eso preguntamos de qué va «todo esto»

Le tenemos que dejar unos pocos minutos para que se forme, porque sino nos encontramos con lo que ya está ahí y ya sabemos. Y, nosotros buscamos utilizar la sabiduría corporal para encontrar algo nuevo y diferente.

Es muy normal que se empiece por una especie de resonancia sutil y como vaga, nada intensa al comienzo. Poco a poco con el trabajo corporal ganará en intensidad.

c) 3.º paso: *Conseguir un asidero (o permitir que se exprese)*

Ahora es el momento de poder delimitar o nombrar esa sensación-de-ese-asunto-en-mi-cuerpo. Gendlin le llamará «la simbolización».

Es una forma de asir o agarrar primariamente esa sensación empezando a saber qué va de esto..., y no de aquello.

Hay tres maneras de expresar simbólicamente esto que vamos sintiendo:

- con palabras, frases, etc,
- con imágenes, y
- con movimientos, gestos, etc.

Gendlin lo expresa muy acertadamente en su libro sobre la técnica:

«Generalmente el encontrar el verdadero asidero le produce a uno un simple cambio corporal pequeño, lo justo para que uno caiga en la cuenta de que el asidero comienza a ser correcto y acertado (...) Tienes que poner tu atención en tu cuerpo, para experimentar la sensación de si esta palabra, frase o imagen produce ahí dentro ese pequeño alivio que dice: "Está bien. Parece que se ajusta" (...).

Es muy importante proteger esta primera forma en la cual puede ser experimentada la dirección-de-tu-vida respecto a eso, aun cuando no cumple ahora todas las respuestas esperadas. Tu cuerpo está cambiando, la dirección-de-tu-vida en eso está emergiendo, esto es sólo un paso (...). Mantén esa nueva sensación de lo que sería la dirección acertada y no te preocupes ahora de la forma que tomará al fin» (Gendlin, 2002, pp. 82-86).

d) 4.º paso: *Resonar (o comprobar)*

Se trata de ir y venir entre el 2.º y el 3.º paso para lograr paulatinamente un buen ajuste. Nos movemos entre la palabra, la imagen o el símbolo por una parte y la sensación-sentida por otra. Así podremos comprobar sucesivamente si la palabra se ajusta a la sensación, si hay otra que es más adecuada, o si hay varias que engarzadas dan la clave justa de lo que estamos sintiendo.

Lo importante es hacerlo lo más corporal posible, es decir paseándolo por el cuerpo, sintiendo la respiración, etc. Pequeños ajustes serán índices de pequeños cambios. Y, solo a través de estos pequeños cambios irá cambiando la configuración de cómo llevamos ese problema o de poderlo llevar de otra manera distinta.

Conforme se va encontrando este ajuste, y uno encuentra en el cuerpo señales del mismo, la respiración será la mejor ayuda para la profundización y para el despliegue de sensación y significado a la vez. En ese sentido conviene no seguir adelante buscando más, sino quedarse ahí sintiendo mejor lo que viene con esa resonancia.

El ajuste corporal es la comprobación orgánica del cambio corporal. Es mi forma —y aquí y ahora— de ser auténtico y/o genuino respecto a eso que estoy tocando. Los pequeños pero importantes cambios que son comprobados en mi cuerpo serán siempre pistas para un proceso de cambio mayor.

e) 5.º paso: *Hacer preguntas*

Para profundizar y buscar mejor el significado de todo lo que uno está enfocando ayuda mucho el hacerse preguntas. Lo importante es preguntar al cuerpo donde uno está trabajando y está empezando a obtener respuestas distintas de las ya sabidas, pero una vez hecha la pregunta no responder enseguida. Las respuestas rápidas son más mentales y ya sabidas que nuevas y diferentes.

No hay ninguna regla o norma para hacer preguntas ni para determinar exactamente qué pregunta hacer. Es un arte que se adquiere con el entrena-

miento y la experiencia. Podíamos agrupar los tipos de preguntas en cinco diferentes:

- Tomadas del asidero (palabra-imagen...).

Usando las mismas que salen:

- Usando comparativos (tan...como)
- Usando superlativos (más, lo peor, lo mejor...)
- De bloqueo:
 - ¿Qué me impide?
 - ¿Qué se interpone?
- De avance hacia...:
 - ¿Qué pasos habría que dar?
 - ¿A qué me invita?
- De globalidad:
 - ¿Lo novedoso?
 - ¿Lo curioso?
 - ¿Lo distinto?

f) 6.º paso: *Terminar (Recibir)*

¿Es este un buen lugar para detenerse?

En este caso, lo mismo que nos preparamos para comenzar el proceso, antes de terminar este rato de enfocar, vamos a dejarlo suficientemente cerrado. Y lo haremos cada vez practicando el recibir, agradecer y proteger lo que vino:

- Recibir: es dar la bienvenida a lo que vino. Es recapitular brevemente lo que acontecido en la sesión. Para eso ayuda volver a repasar los pasos del proceso, las sensaciones o asideros que surgieron, las resonancias que se ajustaban mejor, etc.
- Agradecer: es ser sensible a los pequeños cambios que han ocurrido. Y más allá de los resultados, que a veces no tienen por qué venir en ese momento, es agradecer el proceso que se ha puesto en marcha, la conexión personal que hemos establecido con nosotros mismos y que nos ha llevado a tratar de estar pacientemente conectados con nosotros mismos a través de la conexión con lo que habíamos encontrado en nuestro cuerpo.
- Proteger: es importante que lo que ha sucedido, sea poco o mucho, lo protejamos de voces críticas que enseguida se interponen tratando de minimizar lo vivido o de quitar importancia a los pequeños

logros o cambios experimentados. El «todo o nada» funciona como una tentación, en la que si nos descuidamos, enseguida caemos.

Nota: Un rato de enfoque es suficiente. Pueden ser cinco, quince, treinta o cuarenta minutos. Tanto si la cosecha ha sido fructífera y por ello tenemos que dejarla reposar, como si ha sido aparentemente baldía y no debemos quedar enquistados ahí, lo importante es saber ir y venir tocando y dejando piezas de nuestro proceso, cultivando las actitudes de paciente espera y de agradecimiento. En todo caso aprendemos que lo importante es saber escuchar nuestra existencia desde nuestro cuerpo y buscar ahí nuestra propia veracidad a través de los datos de realidad que hemos intentado tocar y sopesar de una manera distinta de la habitual.

El enfoque corporal puede utilizarse para lograr diferentes finalidades dentro de contextos distintos. Se puede tomar como una técnica terapéutica de enfocar problemas y tensiones para saber estar con ellos y permitir que cambien. Todo ello tiene su hueco dentro de la tradicional relación de ayuda profesional. Se puede orientar —igualmente— como una pedagogía de la creación de actitudes que integren y expresen más profundamente la relación entre lo mental y lo corporal. Se puede utilizar como una vía para el crecimiento personal, un mayor aumento de la consciencia personal corporalmente sentida o una manera de acceder a la vivencia positiva de uno mismo.

Gendlin es discípulo de Rogers, con quien trabajó directamente durante trece años. Focusing es paradójico, porque por una parte es una técnica bastante directiva, ya que quieres que el cliente o la persona a la que guías vaya avanzando en los pasos del proceso sin perderse, y por otra parte funciona óptimamente cuando el terapeuta o guía funciona desde las actitudes rogerianas de empatía, respeto incondicional y congruencia.

El siguiente cuadro servirá para aclararnos las responsabilidades de terapeuta y cliente en el proceso de relación de ayuda que es ayudado por Focusing.

B. LAS RESPONSABILIDADES DEL CLIENTE Y TERAPEUTA

ESQUEMA DE RESPONSABILIDADES

PARA EL CLIENTE	PARA EL TERAPEUTA
<p>EN CONJUNTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Focalice interiormente y deje que se forme una vivencia corporal y fresca para la totalidad de cada problema específico en el que trabaje. 2. Diga al terapeuta el tipo de cosas que le ayuda a focalizar. <p>ESPECÍFICAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deje de hablar periódicamente y deje que se forme la vivencia.(sensación-sentida). Diga dos ó tres cosas que describan la vivencia antes de pasar a anécdotas, descripciones de acontecimientos, pensamientos, planes y otros. 2. Trate de mantener un equilibrio de forma que: <ol style="list-style-type: none"> a) No se vea abrumado y desbordado por el sentimiento, pero b) A lo mejor encuentra que tiene algo de lo que hablar que resulta desconocido y posible de discutir. 3. Trate de asimilar los comentarios y ayudas del terapeuta para sentirse mejor en contacto con su vivencia. Úsela como ayuda de su progreso y abra su vivencia de lo que busca trabajar. 4. Identifique específicamente las conductas del terapeuta que interfieren en su Focusing o tiendan a cerrar la vivencia o hagan que huya. Pida al terapeuta que modifique dichas conductas. 5. Si sabe algo que el terapeuta pueda hacer para ayudarlo en su focalización, descríbaselo, por ejemplo una pregunta específica. 	<p>EN CONJUNTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analice su propia vivencia de ser con el cliente para mantener su propio estado de congruencia. Si no puede hacer otra cosa, por lo menos limite su conducta a lo que pueda hacer que no estorbe el focusing del cliente. 2. Facilite el Focusing del cliente. <p>ESPECÍFICAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Proporcione multitud de ocasiones para focalizar. <ol style="list-style-type: none"> a) Comunique empatía al hablar con el cliente b) Permanezca quieto cuando el cliente focaliza. Y no le interrumpa constantemente con nuevas sugerencias. c) Responda honesta y brevemente a los requerimientos sobre lo que está pensando. Atienda al impacto que ello tiene sobre el cliente (es decir, vuelva a empatizar). 2. Enseñe ejercicios directos de Focusing. <ol style="list-style-type: none"> a) Proporcione ejercicios de focusing como punto de partida o durante el proceso. b) Puntualice partes del focusing que sabe que el cliente está realizando. c) Ofrezca sugerencias para conseguir la vivencia de la totalidad. 3. Haga invitaciones a focalizar. <ol style="list-style-type: none"> a) Haga pequeñas invitaciones que aclaren la vivencia b) Haga requerimientos directos para que el cliente pare de hablar y deje que se forme la vivencia.

De todo este cuadro podemos concluir que una responsabilidad primordial resulta esencial tanto para el cliente como para el terapeuta: la de focalizar en la propia vivencia. Para el terapeuta, esto se hace en función de facilitar el enfoque corporal del cliente. Para el cliente, es fundamental para un crecimiento personal futuro. La importancia del focusing del terapeuta debe ser subrayada, porque a veces es tenida menos en cuenta...

C. ¿QUÉ GANARÍAN LOS CLIENTES DE TERAPIA APRENDIENDO FOCUSING?

- Entre los practicantes de la psicoterapia experiencial y Focusing hay una experiencia bastante contrastada: que en la relación de ayuda profesional Focusing se puede trabajar mencionándolo directamente, cuando el cliente sabe cómo funciona o por el contrario como una herramienta de intervención, donde no nombras para nada las palabras clásicas de los distintos pasos (despejar un espacio, ayudar a que se forme la sensación-sentida, etc.) pero con otras palabras lo estás guiando exactamente igual. Y si ahora lo vemos desde el lado del cliente constatamos que los clientes que saben cómo funciona Focusing pueden funcionar muy bien en la terapia experiencial con un terapeuta de corte experiencial experto en Focusing. Pero pueden funcionar parecidamente bien en otro tipo de terapias, donde el terapeuta no conoce para nada Focusing. La razón es que para Gendlin lo experiencial es el potenciador nato de cualquier tipo de terapias y el que explica el posible cambio terapéutico que allí se da.

Por ello vamos a sugerir algunos de los beneficios que obtienen los clientes que saben Focusing o que obtendrían los que quisieran aprenderlo para practicarlo con sus respectivos terapeutas o fuera de la sesión de terapia, por ejemplo como preparación o como síntesis de lo que allí ha ocurrido:

- *Descubrirían que el Focusing aumenta el valor de la terapia:*
 - a) El enfoque corporal es una forma de trasladar material inconsciente a la atención consciente, en donde puede ser trabajado. No puedes solucionar un problema solo trabajando con lo conocido. Focusing es una forma de conocer lo desconocido y posee técnicas específicas para trabajar con este material nuevo.
 - b) Ayuda cuando una persona está estancada o bloqueada, o cuando está sintiendo algo real y directamente en su cuerpo pero que es vago y confuso. En dichos momentos el cliente puede enfocar y conseguir uno o varios pasos y puede así trabajar con lo que surja, incluso interviniendo con otros métodos terapéuticos.
 - c) Ayuda a la persona a disminuir el número y la intensidad de sentimientos desagradables en los que a veces se hunden.

- d) Permite, por otra parte, focalizar los sentimientos positivos y aumentar su intensidad corporal precisamente porque se ha dado con el significado de los mismos.
- e) El cliente puede practicar el Enfoque en terapia incluso con un terapeuta que no sabe la técnica. Y, por otra parte, el terapeuta puede combinar Focusing con cualquier método de terapia.
- f) Crea en los clientes una actitud de recibir y acoger cualquier cosa que surge en la terapia. El cliente experimentará una experiencia físicamente sentida (un relax, lágrimas, respiración más profunda, etc.) cuando lo que surge es preciso. Este cambio-corporal-sentido (bodily shift) ha sido medido con EEG en numerosas investigaciones.

– *Es un mecanismo de afrontar la realidad:*

El Enfoque corporal es portable, puede llevarse a cualquier sitio y puede usarse entre sesiones terapéuticas.

Pasos del enfoque pueden ser realizados en segundos o minutos, por ejemplo saber despejar un espacio cuando nos sentimos muy invadidos o poner palabra a un sentimiento vago pero incómodo, es lo que llamamos mini-focusing. Hay gente que eso lo hace por la mañana, al ir en metro, al regresar del trabajo o al terminar el día.

Cuando una emoción fuerte, por ejemplo la rabia, parece insoportable, uno puede tocar la sensación-sentida de esa rabia. Esto le puede ayudar a que disminuya la intensidad de la misma y a que la lleve de otra manea en su cuerpo, aunque no haya descubierto del todo su procedencia real o su significado actual.

Ayuda a estar más en contacto con uno mismo. Nosotros lo llamamos «a estar más habitualmente conectados», de forma distinta a la habitual.

– *Es una forma segura y armónica de resolver problemas personales:*

El enfoque lleva a hacerte sentir bien, aunque sea a través de tocar un sentimiento doloroso de rabia, resentimiento o inferioridad. Si la sensación-sentida aporta significado, será siempre agradable. Se produce un desahogo corporal.

Enseña a los clientes a lidiar con su propio crítico. Aprenden de dónde surgen estos mensajes y como es de pertinente hacerles caso o no, según el tono que ellos mismos traen. Aprenden a diferenciar los mensajes críticos de aquellos otros que surgen de lo más profundo de ellos mismos.

Puede trabajar con problemas de forma interna, sin necesidad de decir al terapeuta ni una palabra sobre el contenido del tema o los datos de la historia que estamos enfocando. El cliente sólo necesita decir algo sobre

el proceso. En ese sentido Focusing es muy protector de la intimidad del cliente, tanto en público como en privado.

Los clientes aprenderán a usar el hemisferio derecho y a coordinarlo con el izquierdo. Pueden experimentar los problemas de un modo holístico (hemisferio derecho) con el Focusing pero usarán también el izquierdo para dar sentido y estructura a lo encontrado.

– *Los clientes aprenderán nuevas actitudes:*

- a) Aprenden a ser receptivos.
- b) Se alejan de la defensividad y descubren que no tiene sentido el usarla. Dejan que las cosas lleguen de forma no amenazante.
- c) Aprenden a trabajar con los procesos sin tener que esperar siempre resultados.
- d) Aprenden a ralentizar ritmos siendo más pacientes con ellos mismos, con los problemas y con la vida en general. Este aprendizaje de la paciencia cuesta bastante porque es contracultural es una sociedad hiperactiva y que vive de la consecución de logros.
- e) Aprenden que hay una actitud intermedia entre huir de los problemas o sumirse profundamente en ellos. Tocar y experimentar ese espacio intermedio da gran esperanza.
- f) Aprenden a cómo prestar atención a su mundo interior, como conectarse al centro de sus cuerpos, más que a escuchar solo palabras racionales o emociones desagradables.
- g) Aprenden a descartar los viejos patrones y experimentan cómo se pueden crear otros nuevos (form – makers). En ese sentido viven una posibilidad de constante creatividad.
- h) Se vuelven habitualmente más conscientes de cómo su cuerpo registra la realidad cotidiana y desde ahí establecen nuevas percepciones, sensaciones y relaciones.

5. IMPLICACIONES PARA SU INTEGRACIÓN CON OTROS ENFOQUES TERAPÉUTICOS: EL EJEMPLO DE LA GESTALT

En su último libro publicado en castellano, E. Gendlin dedica gran parte del mismo a sugerir cómo se puede integrar la psicoterapia experiencial, y más en concreto Focusing como su herramienta terapéutica, con otras

orientaciones⁵. Está convencido que se da una mutua fecundidad cuando sabemos usar integralmente Focusing con otras orientaciones, pero para ello hay que dominar uno y otro campo, para saber cuando hay que poner el acento en uno y cuando hay que ponerlo en el otro.

Vamos a sugerir unos puntos de relación entre ambas orientaciones:

- Ambos son enfoques experienciales: es decir ambos se están refiriendo constantemente al experienciar del cliente y ahí le llevan la atención, para que esté lo más vivamente presente en ella, para que se exprese desde ella y vayan cambiando sensación y expresión, pero estando lo más conectado a este experienciar que se insistirá como un «darse cuenta» en el aquí y el ahora
- Ambos comparten el que el cambio terapéutico se produce a través de pequeños cambios en el experienciar. Focusing insiste en que ese cambio sea un cambio corporalmente sentido (*bodily-shift*).
- Ambos insisten en la importancia de centrarse en el proceso, compartiendo así una visión parecida sobre el fluir experiencial.
- Ambos se pueden utilizar como herramientas complementarias la una de la otra. De esta conjunción, de la que tienen experiencia en estos momentos los terapeutas que lo practican, ambos enfoques y técnicas salen potenciados y el cliente beneficiado.

Se ha dicho que Focusing es «una Gestalt para introvertidos». Posiblemente es verdad. A Focusing le ayuda mucho la expresividad de la acción hacia fuera que utiliza habitualmente la Gestalt, para luego volver a darle otra vez ese «volumen interior» tan característico de Focusing... Y por otra parte a la Gestalt le ayudará mucho tener siempre presente ese «hilo experiencial» que trata de facilitar el Focusing.

En resumen, el beneficio es mutuo: la Gestalt aporta plasticidad, expresión, intensidad de sensaciones y el Focusing da dirección en la dramatización y en la interiorización, y ofrece una guía interior para el cambio.

Como toda técnica terapéutica una y otra pretenden ayudar no sólo a salir de la enfermedad sino a plenificar las propias fuerzas, a desarrollar los recursos que permiten una salud más vital y más integradora.

⁵ E. T. GENDLIN, *El Focusing en Psicoterapia. Manual del método experiencial*, Barcelona: Paidós, 1999.

6. APLICACIONES DE FOCUSING: ÁREAS DE TRABAJO Y DE INVESTIGACIÓN

Las dos líneas fundamentales de uso a las que hemos aludido anteriormente, la que tiene lugar dentro de la relación de ayuda terapéutica y la otra abierta a todos como camino de realización y de crecimiento personal ha hecho que la línea experiencial en general y Focusing como herramienta terapéutica en particular hayan tenido en los últimos treinta años numerosas aplicaciones.

En cuanto a la relación de ayuda profesional se refiere, hay especialistas que lo trabajan en conexión con otras orientaciones como Gestalt, programación neurolingüística, orientación psicodinámica, terapia conductual, bioenergética, terapia centrada en la persona, psicodrama etc. Y tanto en la relación de ayuda como en el crecimiento personal se está aplicando en áreas tan diversas como la toma de decisiones, el stress, la solución de conflictos, la medicina psicosomática, las relaciones interpersonales, la creatividad, los sueños, la espiritualidad etc. En estos últimos años hay un grupo internacional importante que está trabajando Focusing para niños con gran éxito y ya han celebrado en Hungría IV Congresos Internacionales monográficos sobre este tema. «El niño es el focuser natural», se afirma.

El manual de la técnica ⁶ publicado por Gendlin en 1978, ha sido traducido a diversas lenguas: alemán, francés, holandés, danés, húngaro, japonés, sueco, español y últimamente al portugués, al griego y al italiano, etc. La técnica del Focusing tiene una creciente popularidad, y del original inglés, que Gendlin no ha cambiado nada en estos años, se han vendido cerca de 450.000 ejemplares en edición de bolsillo.

La investigación es asimismo importante. La bibliografía internacional sobre psicoterapia experiencial y Focusing aporta cerca de 800 publicaciones, entre ellas muchas tesis doctorales (cfr. C. Alemany, 1997 pp. 475-514).

Cada año hay un congreso internacional, con creciente asistencia de participantes de todo el mundo donde se presentan tanto las nuevas conceptualizaciones como las aplicaciones a todos estos campos. En el 2003 tuvo lugar en Alemania, en donde durante los últimos 20 años han realizado una formación seria y rigurosa de terapeutas en esta línea. En el 2004 tuvo lugar en Costa Rica, interesante por ser el primer país de habla hispana que acoge estos congresos cuya lengua habitual es el inglés y en todo caso el alemán. El curso pasado fue en Holanda. Y para este verano se anuncian 3 diferentes todos ellos internacionales, en Osaka, Japón, Santiago de Chile

⁶ E. T. GENDLIN, *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*, 5.^a ed., Bilbao: Mensajero. 2000.

(para los de habla hispana) y Nueva York, para los psicoterapeutas especializados en psicoterapia Experiencial y Focusing.

7. A MODO DE CONCLUSIÓN

Partiendo de la importancia de las terapias corporales hoy, hemos presentado el autor y su importante aportación a la psicoterapia actual. En efecto Eugene Gendlin, con una amplia formación filosófica conecta con la fenomenología de las emociones de Carl Rogers, a la sazón director del Centro de Counselling de la Universidad de Chicago y con quien hizo un curso de doctorado a mitad de los años 50.

Llevado de su propia búsqueda e interés por dar una nueva respuesta a la creación de los significados, aporta la psicoterapia experiencial, que implica tanto una revisión de las filosofías como de las psicoterapias al uso. La creación de los significados tiene que ver con la manera en que vivimos y procesamos nuestras experiencias y con el experienciar mismo.

Esta orientación explícita una de las mejores filosofías de la psicoterapia actualmente en vigor. Su afán investigador le llevó a diseñar un instrumento de medida del *experiencing* que lo llamó «escala experiencial», y que desde 1967 hasta nuestros días ha sido utilizado en innumerables investigaciones sobre el tema (cfr. Aguilar, 2004). Y al mismo tiempo en su afán de ser divulgador tituló «Focusing» a la herramienta terapéutica para poder trabajar este enfoque corporal.

Hemos tratado de presentar dicha herramienta y al mismo tiempo indicar y comentar los 6 pasos pedagógicos con que la nombra el mismo Gendlin. Ya hemos dicho que esa posibilidad de saber enfocar correctamente para dar con los significados implícitos no se reduce ni identifica exactamente con 6 pasos, pero si los hace más accesible y enseñable. Las actividades que se mencionan al final del capítulo ayudarán a practicar lo que aquí se dice. Pueden hacerse bien en forma individual o en parejas.

En los últimos treinta años se ha esparcido mucho la práctica y aplicación de Focusing a lo largo y ancho del mundo. A ello ha contribuido la traducción del texto original de la técnica a dieciocho idiomas distintos, la creación de un Instituto que agrupa especialistas de muchas naciones. También es interesante ver las distintas formas de aplicación dentro de la misma psicoterapia así como en el área del crecimiento personal. Las numerosas publicaciones y los congresos internacionales anuales, con creciente asistencia de participantes, son muestra del interés que está desper-

tando esta herramienta terapéutica y la filosofía que subyace detrás de ella, en amplios sectores de la relación de ayuda.

8. PARA MÁS INFORMACIÓN

Desde 1980 en que empezaron a organizarse los primeros cursos intensivos de formación de formadores comenzó a organizarse un Instituto en Chicago, de cuya universidad era catedrático Eugene Gendlin, para facilitar dicha formación, intercambio de recursos, etc.

Actualmente dicho Instituto se ubica al norte del estado de Nueva York. En la última década ha conocido un notable auge con más de 1.500 miembros en formación de todos los países.

Facilitamos su localización con la página web para quien le interese:

The Focusing Institute
34 East Lane
Spring Valley NY 10977. EE.UU.
<http://www.focusing.org>
info@focusing.org

Para información sobre grupos de trabajo en España ver:

www.focusing.es

Queremos terminar esta exposición, con unas citas en las que Gendlin dice lo que él entiende por salud y por enfermedad. La primera está tomada tomada de un artículo sobre su concepción de las neurosis y la segunda de su libro sobre Focusing:

«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».

E. Gendlin (1973)

«Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser suplantado por alguien o por algo distinto, porque percibe con gran claridad que ningún otro puede conocer la propia vida de uno así como los pasos de su posterior evolución. Uno está abierto a toda clase de aprendizajes, pero la evaluación última procede de dentro».

E. Gendlin (1983)

9. BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR, E. (2004), *Una nueva medida del experienciar*. Tesis doctoral no publicada. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- AGUILAR, E. (2006), «Alternativas de medición del “experienciar”, de E. T. Gendlin», en *Revista Miscelánea Comillas*, (65) 125: pp. 529-568.
- ALEMANY, C. (1982), «Relación de las destrezas interpersonales con otras medidas hipotéticamente relacionadas: relación con el cuestionario post-focusing de Wolf y Vandenbos», en *Evaluación de las destrezas interpersonales en el modelo de Carkhuff*. Madrid: Editorial de la Universidad Complutense de Madrid: pp. 581-622.
- (1986), «El enfoque corporal de Gendlin: Validación de un instrumento de medida», en *Revista Miscelánea Comillas* (44): pp. 85-110.
- (1986), «Despejar un espacio en Focusing», en *Revista de Psicología y Psiquiatría Humanista* (23-24): pp.69-82
- (1997), *La psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de E. Gendlin*. Bilbao: Desclée.
- (1997), «Bibliografía Internacional sobre Psicoterapia Experiencial y Focusing», en *La psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de E. Gendlin*. Bilbao: Desclée.
- (1997), prólogo a la edición española en: GENDLIN E., *El Focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Barcelona: Paidós.
- (2003), «Eugene Gendlin y la Psicoterapia Experiencial: un nuevo humanismo para la sociedad actual», en M. L. AMIGO y M. CUENCA (eds.), *Humanismo y Valores*. Bilbao: Universidad de Deusto: pp. 153-159.
- (2004), «La interacción mente cuerpo en la técnica terapéutica de Focusing», en M. RODRÍGUEZ-ZAFRA (ed.), *Crecimiento personal: aportaciones de Oriente y Occidente*. Bilbao: Desclée: pp. 169-195.
- (2005), «Prólogo: la tesisura Experiencial», en B. ROJI y L. A. SAUL, *Introducción a las psicoterapias experienciales y constructivistas*. Madrid: UNED. pp. 15-21.
- (2005), «Emociones y corporalidad: Focusing», en B. ROJI y L. A. SAUL, *Introducción a las psicoterapias experienciales y constructivistas*. Madrid: UNED. pp. 199-247.
- (2006), «El cambio terapéutico en la psicoterapia experiencial de E. T. Gendlin», en *Revista Miscelánea Comillas* (64) 125: pp. 503-528.
- (ed.) (2007), *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Bilbao: Desclée.
- (2008), «Mis experiencias enseñando y practicando la psicoterapia experiencial de Gendlin» en *Revista Miscelánea Comillas*, (66) 128: pp.13-35.
- AMODEO, J., y WENTWORTH, K. (1999), *Crece en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*, Bilbao: Desclée
- (2007), «El uso de focusing en la terapia de parejas». *Revista Miscelánea Comillas* (65) 127, pp. 783-800.
- BARCELÓ T. (2008), «Cuerpos que escuchan: el acontecer de la empatía desde el proceso del enfoque corporal», *Revista Miscelánea Comillas*, (66) 128: pp. 83-116.

- BARCELÓ T.(2008), «La filosofía de lo implícito», *Revista Miscelánea Comillas* (66) 129: pp. 413-438.
- BRAZIER, D. (1987), *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1997.
- CAMPBELL PURTON,(2004), *Person-centred Therapy. The focusing-oriented approach*. Basingstoke: Palgrave Mc. Millan.
- FLANAGAN, K. (2001), *A la búsqueda de nuestro genio interior. Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. Bilbao: Desclée.
- GARCÍA-MONGE, J. A. (1983), «El Focusing de Gendlin como estructura técnica del darse cuenta gestáltico», en *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista* 5: pp. 71-81.
- GENDLIN, E T. (1962), *Experiencing and the creation of meaning*. Nueva York: Mc Millan. Reimpreso por Mc Millan en 1990.
- (1978, 1981), *Focusing*, Nueva York: Bantam
- (1983), *Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal*, 1.^a ed. (6.^a ed., 2009). Bilbao: Mensajero.
- (1986), *Let your body interpret your dreams*, Chicago: Wilmette.
- (1986), «What comes after traditional psychotherapy research?», *American Psychologist*, 41 (2): pp. 131-136.
- (1988), «Obituary: Carl Rogers», *American Psychologist* 43, 2.
- (1996), *Focusing-Oriented Psychotherapy. Manual of the Experiential Method*. Nueva York: Guilford Press.
- (1997), *El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial*. Barcelona: Paidós.
- (1996), *The process model*, unpublished manuscript. The Focusing Institute of New York: www.focusing.org
- (2001), *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Bilbao: Desclée.
- (2003), Beyond postmodernism: From concepts through experiencing, in R. FRIE (ed.), *Understanding experiencing: Psychotherapy and postmodernism*, Nueva York: Routledge: pp. 100-115.
- (2004), «Introduction to the new edition», in E. T. GENDLIN, *Focusing* (25.th, Anniversary Edition), Londres: Rider: pp. VII-IX.
- (2006), *Focusing: Proceso y Técnica del Enfoque Corporal*, 6.^a ed., Bilbao: Mensajero.
- GREENBERG, L., y LIETAER, G. (1999), *Handbook of Experiential Psychotherapy*. New York: Guilford
- HENDRIKS, M. (2001), «Focusing-Oriented Experiential Psychotherapy», in D. CAIN y J. SEEMAN (eds.), *Humanistic: Psychotherapy: Handbook of research and practice*,. Washington: American Psychological Association.
- IBERG J. (1984), *Experiential Psychotherapy*, in Corsini R. (ed.), *Enciclopedia of Psychology*. New York: While Interscience.
- (1981), *Focusing*, in R. CORSINI (ed.), *Handbook of Innovative Psychotherapies*. New York: While Interscience pp. 344-350.
- JAISON, B. (2006), *La integración de la Terapia Experiencial y la Terapia Breve. Un manual para terapeutas y orientadores*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- KEVIN A. (1998), *Langage after postmodernism VV. Experiencing in Gendlin's philosophy*. Chicago: Northwestern University Press.

- LEIJSEN, M. (1997), Cómo crear una distancia de trabajo para las imágenes desbordantes: Comentarios sobre una transcripción terapéutica, en D. BRAZIER, *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao, Desclée: pp. 115-128.
- LIETAER, G. (1989), «Entrevista con Eugene Gendlin: Psicoterapia Centrada en el Cliente y Experiencial», en *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 23-24: pp. 141-162.
- LIETAER, G.; ROMBAUTS, J., y VAN BALEN, R. (comps.) (1990), *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties*. Leuven: Leuven University Press.
- MARQUES, J., y ANTUNES, S. (eds.), (2000), *Client and Experiential Psychotherapy*. Lisboa : Vale & Vale.
- MARTÍNEZ, R. (2010), *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa*. Bilbao: Desclée.
- MARROQUÍN, M. (1997), «Perspectiva psicológica de unos pioneros», C. ROGERS, E. GENDLIN y R. CARKHUFF, *Revista de Psicoterapia*, VIII (32): pp. 15-22.
- MEARNS, D., y COOPER, M., (2005), *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.
- RENN K,(2008), *Tu cuerpo dice quien puedes ser. Focusing: el camino de la atención interior*, Santander: Sal Terrae.
- RIVEROS, E. (2000), *El nuevo paradigma del experiencinng*. Santiago de Chile: Lonm.
- SIEMS, M. (2002), *Tu cuerpo sabe la respuesta*, (3.^a ed.). Bilbao: Mensajero.
- STEPAERT, M. (2010), *Focusing con niños*. Bilbao: Desclée.
- WEISSER CORNELL, A. (1999), *El poder del Focusing*. Barcelona: Obelisco.