

MIS EXPERIENCIAS ENSEÑANDO Y PRACTICANDO LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL DE GENDLIN

CARLOS ALEMANY BRIZ¹

RESUMEN: El autor presenta una psicobiografía de Eugene Gendlin, uno de los pioneros en el campo de la Terapia Experiencial, y el creador del Focusing, su principal herramienta terapéutica. Después de desplegar este perfil histórico y personal, comparte sus experiencias en la práctica y en la enseñanza del Focusing: en su propia experiencia, en la experiencia de los clientes, y en la experiencia de los formandos. Haciendo esto, el autor explica y ejemplifica los conceptos principales del Focusing, y los pasos clave del proceso de cambio experiencial.

PALABRAS CLAVE: Psicoterapia experiencial, Focusing, Sensación sentida, Cambio corporal terapéutico.

My Experiences in Teaching and Practicing Gendlin Experimental Psychotherapy

ABSTRACT: The author presents a psychobiography of Eugene Gendlin, one of the pioneers in the field of the Experiential Therapy, and the creator of Focusing, its main therapeutic tool. After unfolding this historic and personal profile he shares his experiences in practicing and teaching Focusing: in his own experience, in the clients' experience, and in the learners' experience. By doing this, the author explains and exemplifies the main concepts of Focusing, and the key steps of the experiential change process.

KEY WORDS: Experiential psychotherapy, Felt-sense, Experiential focusing, Bodily shift.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo contiene dos partes diferentes y complementarias. En la primera trataré de hacer un recorrido psicobiográfico de la vida y obras de Eugene Gendlin, un tema que siempre he querido plasmar por escrito y que aprovecho para hacerlo en esta ocasión que se me ofrece y que me parece

¹ Catedrático de Psicología de la Comunicación, Departamento de Psicología. Universidad Pontificia Comillas de Madrid. *Trainer* diplomado por el The Focusing Institute of New York.

muy apropiada. Se trata de ver fechas clave de su historia y la conexión a áreas de trabajo más específico en las que estaba implicado en las diversas etapas de su vida. Tareas y productos están muy en relación y nos señalan cuáles son las grandes etapas por las que ha ido atravesando, que han centrado su atención y su investigación y como consecuencia artículos y libros clave que lo hacen representativo de esas etapas.

En la segunda parte pretendo hacer una reflexión que recoja algunos aprendizajes que yo mismo, y otros con los que he trabajado o a los que he formado, nos han producido el contacto con la psicoterapia experiencial en general y con la herramienta de *Focusing* en particular. Durante estos 25 años en los que he estado —y sigo estando— metido en este enfoque, tendría muchas cosas que contar. Desde aquel verano del 80 en que tuve el privilegio de participar en el primer curso de formación internacional que impartió Gendlin con su equipo de colaboradores en la Universidad de Chicago hasta ahora, ha corrido mucha agua. Y muchos cursillos, cursos de especialidad de masters y doctorado, atención y práctica con clientes, etc., y quisiera entresacar de entre todo ello algunos aprendizajes que veo me han marcado y están marcando a gente que se ha puesto en contacto con esta orientación. Así podré ofrecer algo experiencial precisamente sobre la terapia experiencial, que es el objetivo de nuestro trabajo.

PSICOBIOGRAFÍA DE EUGENE GENDLIN

Creo que el reconstruir ciertas fechas de la vida de Gendlin y ponerlas en relación con su proceso y sus resultados en esos momentos, nos va a ayudar a ver tanto su evolución como el distinto peso de sus contribuciones a la historia de la psicoterapia experiencial.

Eugene Gendlin nace en Viena el día de Navidad de 1926. El origen judío de su familia les hace ser objeto de la persecución nazi. Cuando tenía él 13 años, toda la familia logra huir del país, atravesar Holanda y llegar a los EE.UU.

La formación de Gendlin, y en parte la mayoría de su posterior ciclo vital, va a tener lugar en la Universidad de Chicago. Llegó a ella porque quería ser filósofo y a esta labor se entregó arduamente. De hecho podemos decir ya desde ahora, que Gendlin ha ejercido de filósofo durante toda su vida académica y profesional, que ha alternado cursos de psicoterapia con otros de comentarios a tratados de Aristóteles, la aportación de los existencialistas o la Teoría de la Relatividad.

Pero volvamos al comienzo, a sus inicios en Chicago. Carl Rogers era el director del Centro de Counselling de la Universidad. Gendlin conectó con

él a través de unos escritos que tenían que ver con la fenomenología de las emociones, la importancia de la empatía, etc. Por eso se quiso matricular en un curso de doctorado que daba Rogers supuestamente para futuros terapeutas. La curiosa anécdota que relata el mismo Gendlin es significativa:

«Llegué a la psicoterapia cuando estaba finalizando mi doctorado en Filosofía. Carl Rogers me admitió en su curso. Pensó que un filósofo podría aportar algo distinto. Sólo me preguntaba si yo era una persona “obtusa en relación con la gente”, como carente de sensibilidad con relación a las personas (esto era algo que él había observado en algunos filósofos). Le contesté: “No, no creía que fuera así, ya que la gente solía acercarse a mi y contarme sus problemas a todas horas; sólo quería poder ayudarlos”. En todos estos años —desde aquel día— siempre que cometo un error particularmente estúpido durante la terapia, todavía sigo diciéndome a mi mismo: “Tal vez sea un obtuso total, un torpe de tomo y lomo... Pero sé que fui lo suficientemente afortunado como para ser una persona sensitiva y lo suficientemente removiada interiormente como para ser capaz de sentir junto a las personas que hablan desde ese lugar más intrincado y complejo y donde las soluciones simplistas ya no sirven para nada”»².

La relación entre Rogers y Gendlin, maestro y discípulo, quedó particularmente trabada durante estos trece años en que estuvieron juntos tanto en Chicago como en Wisconsin. Su relación entre ellos fue intensa, amigable y de mutua colaboración tanto en el desarrollo conceptual que ambos tenían en su búsqueda de las condiciones centrales que hacían posible el cambio terapéutico, como en las investigaciones que llevaron a cabo durante este tiempo.

Gendlin se gradúa en Filosofía en 1950 con una tesina sobre Dilthey y el problema de la comprensión del significado humano en la ciencia del hombre. Y se doctora en la misma universidad en 1958 con una tesis doctoral titulada *The function of the experiencing in symbolization*.

De hecho toda esta década de los 50 y comienzos de los 60 la va a dedicar a explorar y contestar a su pregunta fundamental: ¿Cómo se crean los significados?, ¿cómo llegamos a tener experiencias significativas? Para ello trabajará en un recorrido por toda la filosofía de su tiempo y por autores como Husserl y su fenomenología, y Merleau-Ponty y su concepción de la corporeidad, que tendrán una especial influencia sobre él.

El fruto de ello es la publicación de su primer libro en 1962: *Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the*

² ALEMANY, C. (1997): *La psicoterapia experiencial y Focusing. La aportación de E. Gendlin*, Desclée de Brouwer, Bilbao, pp. 21-22.

*subjective*³. En él ofrece una solución, justifica su propia síntesis y traza un puente para la psicoterapia experiencial. El libro se ha reeditado en 1990 y fue traducido al japonés en 1993. Es el momento donde queda plasmada su propia teoría del *experiencing* o «flujo de experiencias». Gendlin señalará que este *experiencing* tiene una serie de características: es por una parte la capacidad de tener experiencias y al mismo tiempo lo que posibilidad del despliegue de esa misma experiencia en nuevos y cambiantes significados. Es corpóreo, nos podemos referir a él de una manera directa; es preverbal y es fuente de significados.

Gendlin afirma:

«Hasta ahora se asumió que el significado reside en la experiencia sentida y que la lógica no hace más que distorsionarlos, o que por el contrario éste reside en la lógica y el sentimiento —por tanto— no es más que un caos que hay que evitar. El significado se forma de la interacción entre el *experiencing* y algo que funciona como símbolo (1962)».

Esa fue la clave de su trabajo posterior. Se forman las experiencias significativas porque podemos atender por una parte a este experimentar —que en nosotros es algo vivo, natural y preverbal— y por otra parte lo podemos simbolizar, expresar con todo tipo de símbolos. A Carl Rogers le gustó mucho esta reformulación de lo que él iba buscando al tratar de delimitar qué era exactamente la congruencia.

Con todo ello Gendlin había logrado por una parte retraducir el término filosófico «existencia» a otro más psicológico de «experiencia», y ponía así todo su fundamento filosófico a la otra vertiente de su trabajo que era el terapéutico y que comenzaba con la década de los 60.

Ahora, ya en el equipo de colaboradores de Rogers, se sumó a crear una teoría de la personalidad que tuviera que ver con una vertiente filosófica por una parte y a apoyar la investigación sobre el cambio terapéutico que estaba llevando a cabo entonces, en numerosas investigaciones. Fruto de todo ello es que en esta década de los 70 Gendlin publica varios artículos sobre las nuevas direcciones de la terapia-centrada-en-el-cliente, pero también sobre los nuevos conceptos de la terapia experiencial, sobre la fenomenología experiencial, sobre el cambio terapéutico, sobre su teoría de la neurosis y de la psicosis, etc.

Dentro de esta década una fecha importante es la de 1969. Gendlin, junto con su equipo de colaboradores publican el manual de la Escala *Experiencial* (*The Experiencing Scale: a research and training manual*, vols. I y II⁴) y

³ GENDLIN, E. (1990): *Experiencing and the creation of meaning: an philosophical and psychological approach to the subjective*, Free Press, Nueva York.

⁴ GENDLIN, E.; KLEIN, M.; MATHIEU, M., y Kiesler, D. (1969): *The Experiencing Scale: a research and training manual*, vols. I y II, Wisconsin, Madison.

lo harán en la Universidad de Wisconsin, donde están llevando a cabo este trabajo en equipo. Era una escala de siete niveles para medir el nivel experiencial o de contacto con los sentimientos en que trabajaban los clientes asociados a sus experiencias habituales. De hecho ha sido el instrumento empírico más importante de investigación que se ha usado durante estos años. Esta escala ha sido traducida al alemán (1977), al holandés (1978), al japonés (1986) y al español (1997), y ha sido utilizada en numerosos trabajos de investigación, entre ellos en una treintena larga de tesis doctorales, una de las más recientes, presentada en España en el 2004⁵.

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»⁶.

Gendlin seguía inmerso en el desarrollo de la filosofía de su psicoterapia y al mismo tiempo, a la luz de los resultados con la Escala Experiencial y con sus propios aprendizajes como psicoterapeuta, va creando una herramienta terapéutica que le llamará *focusing*. Se trataba de cómo ayudar a terapeutas y clientes a practicar esta forma operativizada de congruencia que se formaba en la relación entre el experienciar y la simbolización. Ya en diversos artículos de su teoría de la personalidad aparece referencia a este ejercicio que empezaba a practicar y empezaba a enseñar. Pero quiero resaltar el texto que escribió en 1969 y que tituló sencillamente *Focusing*⁷.

⁵ AGUILAR, E. (2004): *Una nueva medida del experienciar*, Tesis Doctoral no publicada, Universidad Pontificia Comillas Madrid.

⁶ *Ibid.*, n. 5.

⁷ GENDLIN, E. (1969): *Focusing: Psychotherapy: Theory, research and practice*, 6 (1), 4-15.

En él empezaba diciendo que el *focusing* experiencial es un procedimiento terapéutico y lo dividía en tres partes muy claras: en primer lugar describir el procedimiento de *focusing*, en segundo lugar demostrar cómo este procedimiento puede ajustarse a la relación psicoterapéutica, para terminar encuadrando y situando el contexto experiencial en el que surgió este procedimiento terapéutico.

Este artículo es un excelente resumen del trabajo de toda la década. Describe con mayor claridad los fundamentos teóricos y filosóficos de su terapia experiencial, los antecedentes de su investigación, e indica en qué consiste la síntesis basada en principios experienciales, la interacción entre terapeuta y cliente y la función de ambos en el proceso terapéutico. Pero además, incluía el método práctico para llevarlo a cabo: la primera parte se titulaba «Manual de *Focusing*» y eran sugerencias muy concretas, intercalando pausas de minutos entre ellas, que el terapeuta debería usar para que el cliente estuviera cerca de su experienciar y este se pudiera expandir, desplegar a lo largo del proceso de interacción entre ambos. La segunda era un instrumento titulado «Cuestionario *post-Focusing*»: un cuestionario para que fuera respondido por el cliente verbalmente o por escrito con el fin de ayudarle a concretar en qué momentos surgió la simbolización adecuada, en qué otros hubo bloqueo, como fue el cambio corporal sentido, y que sucedió como novedoso, distinto o sorprendente durante toda esta interacción.

En este momento, 1969, podemos decir que Gendlin había hecho su propia síntesis de filosofía de la psicoterapia y había empezado a crear los instrumentos necesarios para practicarla. Todo ello le valió un importante reconocimiento académico pues en 1970 recibe el premio de la American Psychological Association (APA) como el mejor profesional del año, precisamente por sus aportaciones a la psicoterapia experiencial.

Durante toda la década de los 70 Gendlin se dedicará enteramente a practicar *focusing* con este manual, a entrenar a jóvenes terapeutas en él, a utilizarlo en nuevas investigaciones, a sugerir cómo se puede utilizar en conjunción con otras líneas psicoterapéuticas del momento, etc. Pero al mismo tiempo no deja de reflexionar sobre una teoría, podríamos decir más aplicada a los problemas que le plantean esta nueva fase de su vida. Así, publicará artículos con títulos tales como: «El uso de la imaginación en *Focusing*», «La toma de decisiones», «Psicoterapia centrada-en-el-cliente y experiencial», «Algunas sugerencias sobre *focusing* y meditación», etc.⁸.

Crearé también los grupos «Cambios», donde fundamentalmente se practicarán dos cosas: la escucha empática y el *focusing* experiencial. Y eso de una manera informal, donde en la misma práctica unos enseñan a otros

⁸ Todos estos artículos pueden encontrarse en: ALEMANY, C. (1997): *La psicoterapia experiencial y focusing. La aportación de E. Gendlin*; Desclée de Brouwer, Bilbao.

y mutuamente unos y otros aprenden cómo aplicarlo a los sucesos de la vida diaria.

1978 es otra fecha importante para retener. En ese año aparece el libro titulado *Focusing*⁹. Quería ser sumamente práctico y para ello Gendlin había diseñado más pedagógicamente lo que el cliente tenía que hacer para ese enfoque corporal de sus experiencias, para que se pudiera formar y descubrir el significado sentido de las mismas y llevar adelante ese despliegue de una forma intencional. Lo resumió en seis pasos o movimientos que denominó:

1. Despejar un espacio.
2. Permitir que aparezca la sensación sentida de lo que se enfoca.
3. Expresarla, o mejor permitir que se exprese con diferentes formas de simbolización (palabras, imágenes, movimiento, etc.).
4. Resonar o un ir y venir entre la sensación y su simbolización, para lograr el mejor ajuste posible.
5. Hacer preguntas: para ir más allá de lo que se está trabajando, para realizar una interesante forma de profundización o de conexión con otros antecedentes.
6. Terminar el rato del enfoque. Este terminar es un estilo de cerrar que puede deberse a distintas circunstancias: dejarlo ahí porque el tiempo nos lo está pidiendo, porque lo dejamos encauzado para volver a ello en otro momento, porque ha habido un cambio suficiente, etc. Pero lo terminamos, en forma parecida a cómo empezamos recibiendo y agradeciendo lo que ya vino y abiertos a que pueda seguir el proceso abierto e interacción en otros momentos distintos y con otros símbolos distintos.

Estaba pues diseñada la herramienta terapéutica con sus pasos, sus ejemplos, su capítulo dedicado al manual del escuchar, y comentadas algunas de las dificultades que aparecían al ponerlo en práctica.

Tipográficamente hablando, el libro había aparecido en tapas duras, bien presentado por una editorial suficientemente conocida. Pero Gendlin recibió la oferta de una editorial mucho más importante para que lo publicara como libro de bolsillo. Así en 1981, con apenas retoques, aparece *focusing* publicado en edición de bolsillo y en una edición que costaba menos de cinco dólares¹⁰. La edición, desde el punto de vista material, era peor que la anterior, con el texto mucho más apretado como corresponde a las ediciones de bolsillo, pero complacía plenamente a un Gendlin que quería que

⁹ GENDLIN, E. (1978): *Focusing*, Everest, Nueva York. Versión española: GENDLIN, E. (1983): *Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal*, Desclée de Brouwer, (6.ª edición, 2002), Bilbao.

¹⁰ GENDLIN, E. (1981): *Focusing*, Bantam Books, Nueva York.

su instrumento resultará económicamente accesible a una mayoría lo más amplia posible.

El libro incluía al final una guía breve de todos los pasos o movimientos. El enfoque corporal, tal como lo pensaba y lo ofrecía el autor, podía utilizarse para lograr diferentes finalidades dentro de contextos distintos. Se puede tomar como una técnica terapéutica con la que enfocar problemas y tensiones para saber estar con ellos y permitir que cambien; o en otro extremo, se puede utilizar para explorar y contrastar la experiencia en la toma de decisiones importantes, o para atender, cuidar y alimentar aspectos positivos de la propia persona. Todo ello tiene su hueco dentro de la tradicional relación de ayuda profesional, pero no sólo. Porque 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. Y así mismo 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.

El libro, que como decimos ya se estaba utilizando en manuales previos como borrador, tuvo una amplia acogida. El original ha llegado a nuestros días sin ninguna variación y se han producido más de una veintena de reimpressiones, que han elevado su venta a más de 450.000 ejemplares a lo largo de estos últimos 25 años, lo cual es todo un record. Por otra parte, el interés internacional por poder trasladar a las respectivas lenguas nacionales la técnica llevó a que pronto aparecieron traducciones en diversos idiomas: del 81 al 86 aparecieron las traducciones holandesa, alemana, japonesa, sueca, española, danesa, francesa y húngara.

Todo ello indica no solo la expansión de la técnica sino las numerosas aplicaciones y el movimiento que se ha producido tanto en los profesionales de la relación de ayuda, como en personas que lo han utilizado en cursos de crecimiento personal. Todo este movimiento está encauzado actualmente por el «The Focusing Institute» de Nueva York, donde cuidan de la preparación de planes de formación de *trainers* (formadores), de la referencia de artículos publicados en diversas lenguas, de la convocatoria anual de las conferencias internacionales, etc. (ver www.focusing.org).

Volviendo al itinerario psicobiográfico de Gendlin la década de los 80 significará para él un volcarse en la enseñanza de la técnica en numerosos talleres, y su creciente reputación internacional hará que sea continuamente llamado a diversas universidades estadounidenses y de otras naciones (Canadá, Japón, Alemania) a que explique tanto los principios de la psicoterapia experiencial, como que haga demostraciones del uso de *focusing*.

Pero Gendlin, pensador empedernido, siempre dando vueltas a las cosas para ir completando las piezas de su puzzle como terapeuta e investigador, publicará en esta década artículos tan interesantes como los siguientes: *Fo-*

cusing y el desarrollo de la creatividad, Movimiento, objetivación y *focusing*, Crítica política del «darse cuenta», El cliente del cliente: la vertiente del darse cuenta, Reflexiones sobre el self, ¿Qué viene después de la investigación tradicional en psicoterapia?, Crítica filosófica del concepto del narcisismo, Emoción y terapia, *Focusing* y parejas, *In memoriam: Carl Rogers*, etc.¹¹. Por cierto que este es una muy interesante necrológica de quien fue su maestro, su colega y su amigo. Pedida por la prestigiosa revista *American Psychologist*, no se puede decir más y mejor en el recordatorio de Carl Rogers, que lo que Gendlin expuso en estas apretadas y sugerentes páginas.

Dentro de esta misma década otro punto de inflexión es la publicación de un nuevo libro en 1986: *Let your body interpret your dreams*. En él, Gendlin exponía como aplicar el nuevo método terapéutico a la interpretación de los sueños. El método aparecía sumamente original porque partía del cuerpo y proponía una serie de preguntas como metodología pedagógica para trabajar simultáneamente *focusing* y sueños. Ello le implicó dedicar gran parte de los talleres y cursos de formación a explicar, trabajar en directo, responder a preguntas etc. y de hecho ha sido una brillante aportación con la que siguen trabajando muchos grupos hoy en día. A ello ha contribuido que dicho libro se tradujo al japonés, al alemán, al holandés y al español.

La década de los 90 está marcada por dos libros fundamentales, aparte de otros artículos a los que haremos mención, que revelan los puntos evolutivos de interés de Gendlin en esos momentos.

En 1996 publica su esperado libro *Focusing-Oriented Psychotherapy. Manual of the Experiential Method*¹². El libro está dividido en dos partes: en la primera el autor desarrolla de forma muy desmenuzada sesiones de *focusing* para comentarlas, apuntar puntos de inflexión para el cambio terapéutico, la importancia de la atención corporal, problemas de la enseñanza de *focusing* durante la terapia, etc.

La segunda parte la dedica a la integración de *focusing*, como herramienta terapéutica, con otros modelos como el psicodinámico, el Psicodrama, la Bioenergética, la Gestalt, la terapia conductual, etc., algo que él ha animado siempre a que sus alumnos hagan. *Focusing* se puede utilizar como herramienta en sí misma dentro del paraguas del enfoque centrado en la persona y particularmente del escuchar terapéutico, pero es muy útil que signifique el hilo experiencial que se intercala en otros modos de hacer terapia, y de esa misma forma las va a potenciar a todas. Desde que había publicado el libro de la técnica —el mismo para ser utilizado tanto por profesionales como por

¹¹ Ibid., n. 9.

¹² GENDLIN, E. (1996): *Focusing-Oriented Psychotherapy. Manual of the experiential method*, Guilford, Nueva York. Traducción española: GENDLIN, E. (1999): *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Paidós, Barcelona.

todo tipo de personas para un crecimiento más integrador—, Gendlin no había sintetizado toda su experiencia para los profesionales de la relación de ayuda. Por eso fue muy bien recibido este manual que integraba práctica muy analizada, con orientaciones integradoras muy bien sugeridas. De hecho el original ya está traducido al japonés, al español y al alemán.

Simultáneamente Gendlin sigue publicando artículos de aplicaciones y de nuevos intereses en esta década de los 90. Mencionamos entre otros: «Los pasos del proceso terapéutico: cómo surgen y cómo ayudarles a que surjan», «Tres aprendizajes a partir del enfoque corporal de los sueños», «Las palabras pueden decir cómo funcionan», «Logros y problemas de la Psicología Humanística», «El entramado y la profundización: algunos términos relativos a la línea divisoria entre la comprensión natural y la formulación lógica», etc.¹³.

En 1997 y ya en la jubilación de su cátedra, la Universidad de Chicago le encarga coordinar un congreso internacional titulado: «What comes after postmodernism?». El congreso es interdisciplinar y acuden psicólogos, filósofos, literatos, antropólogos, etc., con la idea de hacer un diagnóstico de la sociedad actual desde el impacto que ha dejado y está dejando la postmodernidad. Es un congreso que mira en prospectiva hacia el futuro y en el que Gendlin se implica completamente porque está particularmente interesado en cerrar el ciclo que empezó hace más de cuarenta años, cuando puso los fundamentos de una filosofía de la psicoterapia que ha resultado particularmente acertada, de muchas aplicaciones y de un profundo impacto académico y profesional.

A desbrozar todo este nuevo proyecto, a encauzarlo y transmitirlo, a someterlo a diálogo con otras orientaciones, a eso se dedica estos últimos diez años. El título del libro *A process model*, no publicado formalmente pero que uno puede encontrar en la página web del Instituto Focusing¹⁴, contiene el conjunto de su teoría actual de la relación entre lo cognitivo y lo emocional. Conforme lo ha ido perfilando, le ha puesto ya un nombre «Thinking at the Edge» (TAE) (*Pensando desde el borde* o desde el *filo*), que es una nueva y atractiva combinación entre el *experiencing* y el procesamiento lógico y experiencial de la información. Y todo ello al servicio del sujeto, mejor dicho de lograr hacer un proyecto vital para el sujeto y desde el sujeto mismo.

El TAE sólo se puede entender desde la aportación y el entrenamiento en *focusing*, sólo se puede hacer avanzar si uno sabe trabajar con sus propias sensaciones sentidas. Si no se da una sensación sentida corporal que guíe, los pasos del TAE pueden resultar frustrantes. Primero uno tiene que comprobar si ha logrado la habilidad que supone haber practicado con *focusing*

¹³ Ibid., n. 9.

¹⁴ *A process model*, <http://www.focusing.org/process.html>

y haber guiado a otros con la técnica, etc. «Si no se da esa base experiencial, uno se queda sólo con la idea teórica y la inventiva propia y los pasos del TAE no servirán», afirma el propio Gendlin en el último número de la revista del Instituto que ha sido un monográfico dedicado esta cuestión¹⁵.

Gendlin y sus colaboradores, especialmente con Mary Hendricks, lo han ido haciendo más pedagógico hasta convertirlo en un modelo de catorce pasos. TAE ofrece un camino para dejar que emerjan formas de lenguaje espontáneo, un camino para diferenciar un cambio sentido en varias ramificaciones, una forma de construir nuevas estructuras conceptuales directamente procedentes de los acontecimientos, y un camino para usar la lógica y la sensación sentida juntas, de forma que eventualmente nuevas unidades lógicas emerjan y puedan ayudar a construir el mundo personal de cada uno, en el mundo de la globalización.

Para comenzar este procesamiento del TAE, Gendlin insiste en la necesidad de que uno tenga acceso a una sensación profunda y corporal al mismo tiempo, de algún concepto en el campo de su conocimiento que no haya sido todavía articulado. Uno tiene que reconocer tal sensación sentida y liberarla. Aunque resulte nueva para el mundo, todavía es una parte de ese muy personal sentido de las cosas, afirmará Gendlin. Uno debe de ir hacia ella y dirigirse al centro del cuerpo de uno mismo, ahí donde se sienten las sensaciones sentidas, ahí donde es accesible el significado sensorial de lo que nos afecta, ahí donde hacemos habitar el presente. Una sensación sentida de TAE surge sólo en el seno de «lo personal» y paradójicamente, es diferente de toda preocupación «personal» que el cuerpo de cada uno siempre soporta. La sensación sentida que uno busca elaborar, con este método, es diferente, pero está ahí con el resto.

Nuestro cuidado por el mundo y lo que nosotros aprendemos con el mundo nos involucra a un nivel profundo. Y esa es la gran preocupación de Gendlin y su deseo de que, con éste método, esto llegue al máximo número de personas posibles: un involucrarse personalmente que proviene de un camino personal descubierto desde el adentro y contrastado con el afuera, en un ir y venir parecido al que al principio nombró experimentar y simbolizar. Por eso Gendlin insiste en que tenemos que estar preparados para insertarnos en ese nivel profundo, para estar en él. Como es normal en *focusing*, separamos las derivaciones relevantes de las irrelevantes. Lo «recibimos» y luego sondeamos también preocupaciones pasadas, de forma que podamos centrar sólo una, y podamos «razonar» sobre ella y construir el «modelo procesual».

¹⁵ GENDLIN, E., y HENDRICKS, M. (2004): «TAE is only possible with Focusing», *The Folio*, 19, 1-13. En español ha sido introducido por Enrique Aguilar en: ALEMANY, C. (2007): *Manual práctico del Focusing de Gendlin*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

Cuando los términos articulan una sensación sentida y además adquieren conexiones lógicas, esta dualidad hace que desde cualquier declaración verbal nos podamos mover en dos direcciones: por una parte la lógica genera deducciones que no se podrían encontrar de otra manera. Y por otra, siguiendo las implicaciones de lo implícito, se puede llegar allí donde la lógica nunca podrá llegar. Una explicación puede ser confusa en muchos sentidos, pero la sensación sentida que trata de ser articulada por el modelo del TAE, es al menos posible, desde el momento que está sucediendo y nos abre pasos para que sea progresivamente viable.

En conclusión, hemos querido resumir en estos párrafos el modelo del TAE, al que Gendlin está entregado desde estos últimos años en cuerpo y alma, sobre el que imparte personalmente sus cursos y guía a todo el que quiere acudir a él. Sin duda percibimos una intención de buscar la máxima accesibilidad y la mayor utilidad tanto para el terapeuta como para el cliente, para el que guía como para el que es guiado. Y una cierta urgencia de que la práctica lo vaya haciendo accesible, adoptable y manejable primero por sus colaboradores, luego por los expertos y *trainers* y finalmente por todo el mundo, como ha sucedido con su ya famosa herramienta terapéutica llamada *focusing*. Lo mismo que en *focusing* se trata de estar junto a algo que es real, que uno lo siente en el cuerpo pero que no es claro, que todavía posee un significado implícito, aquí Gendlin lleva a la persona al mismo terreno, al de lo «no claro», a pensar desde lo que no está claro pero está realmente sentido. La relación entre lo declarado y lo sentido no es idéntica. Se abren muchos caminos entre una afirmación y una sensación implícita intrínseca.

El mismo Gendlin afirma que después de haber dado cinco seminarios intensivos en EE.UU. y tres en Alemania (recordemos que el alemán es su lengua materna y le ha proporcionado una herramienta directa para su filosofar), que es muy consciente del significado político que este método tiene. La gente, incluso la mayoría de los intelectuales, creen que no son capaces de pensar originalmente: están adiestrados para entender lo que conviene al discurso público, pero permanecen inconscientes de lo que se desvela en ellos mismos como respuesta al mundo. Ahora reconocemos, prosigue Gendlin, que el TAE acompañado por *focusing* y viceversa, es una práctica no sólo para profesionales, sino para todos.

El día de Navidad de 2006 Eugene Gendlin cumplió 80 años. Está en pleno vigor, trabajando afanosamente por cerrar todo el ciclo en el que ha trabajado arduamente desde que empezó como doctorando de Filosofía a sus veintitantos años allá en su Universidad de Chicago.

La psicobiografía de este itinerario nos ha puesto de relieve en parte su evolución y su dedicación preferente a ciertos temas conforme iban surgiendo. Gendlin todavía lucha por hacer accesible un modelo en el que experiencia y simbolización constituya la operativización de la congruencia y en el que

sensación corporal y lógica confluyan para aportar al ser humano un método. Este método servirá para hacer no sólo un proyecto vital sino muchos otros de tono menor que sean auténticamente personales, que estén guiados desde el adentro. A enseñarlo, practicarlo, matizarlo y adaptarlo, está dedicando la mejor de sus ilusiones y la buena salud personal de la que goza actualmente. Con ello la psicoterapia experiencial por él iniciada, el *focusing* como herramienta terapéutica por él creada y difundida, y el modelo del proceso hecho operativo a través del TAE, serán un conjunto de aportaciones que de hecho están marcando ya y de una manera importante un conjunto integrador, que tiene mucho sentido y que está suscitando muy diversas aplicaciones.

Eugene Gendlin, investigador, psicoterapeuta y filósofo, (a mi parecer uno de los mejores filósofos de la psicoterapia vivos) puede estar tranquilo. Su estilo, su docencia, sus publicaciones, su continuo diálogo con otras tendencias son ya una herencia adquirida y personalizada para muchos profesionales de la relación de ayuda lo mismo que para muchos otros que buscan en este enfoque la clave para su crecimiento personal. No es de extrañar que conforme han ido pasando los años su impacto haya sido significativamente creciente, con efecto multiplicador medido por el número de personas de muy distintas naciones comprometidas con la terapia experiencial, por las traducciones de sus trabajos más fundamentales y por la cantidad de aplicaciones a viejas y nuevas áreas del conocimiento y del sentir humano.

MIS EXPERIENCIAS CON *FOCUSING* PRACTICANDO Y ENSEÑANDO ESTA HERRAMIENTA TERAPÉUTICA

MI EXPERIENCIA PERSONAL EN EL ÁMBITO DE LA TERAPIA EXPERIENCIAL

En primer lugar quiero destacar el privilegio que ha sido no sólo descubrir esta orientación terapéutica sino también haber tenido durante todos estos años un contacto directo y permanente con su fundador, lo que me ha permitido desde el primer momento ir a las fuentes. Desde que le conocí en Chicago en julio de 1980, Eugene Gendlin me impactó mucho por su espontaneidad, su forma de estar informalmente, con una gran libertad personal de movimientos, con una utilización excelente de la comunicación no verbal: gestos exagerados, carcajadas espontáneas en medio de la relación de ayuda, etc. De alguna manera tenía incorporada en su persona la «triada rogeriana», como le llama Javier Ortigosa¹⁶: una gran capacidad de empatía

¹⁶ Prólogo de J. Ortigosa en: BARCELÓ, T. (2003): *Crecer en grupo Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*, Desclée de Brouwer, Bilbao.

con el otro, un respeto y aceptación incondicional y una autenticidad que se captaba en esa búsqueda por ser él mismo, por romper moldes respecto a otros estilos profesionales y personales. La accesibilidad directa a una persona «importante» como él se agradece mucho. Y es que es una persona que disfruta practicando ese «estar presente» en el trato directo con las personas y poniéndose a tiro en todo momento.

Aprecio mucho de él toda su fundamentación filosófica que a muchos hasta puede asustar. Así lo he experimentado cuando he tenido que enseñar a alumnos de postgrado algunos de sus primeros artículos o la teoría subyacente de la personalidad. Los estudiantes de hoy no están acostumbrados a filosofar y en Gendlin se hace particularmente difícil, pues es creador de términos nuevos que se hacen duros de entender y por supuesto de traducir a nuestras propias lenguas. Pero eso mismo me ha hecho apreciar la solidez de sus fundamentos y el interesante entramado filosófico que ha estado siempre presente por debajo de sus aportaciones terapéuticas. Como dije anteriormente, considero que Gendlin es uno de los mejores filósofos vivos de la psicoterapia, y junto a ello un importante investigador así como un excelente psicoterapeuta, practicante de todo lo que él mismo nos ha ido ofreciendo a lo largo de su densa trayectoria expuesta más arriba.

En este sentido no quiero dejar de resaltar un aspecto que le ha ayudado a ir incorporando cambios significativos y a actualizar constantemente las aplicaciones de su oferta psicoterapéutica. Me refiero a que ha sabido juntar la cátedra universitaria con la práctica profesional. Es muy normal que cuando un profesional va creando su propia escuela, va estableciendo sus programas de formación y de investigación, va reformulando su teoría y todo esto lo transmite a los que quieren ser formados en esta línea. En cuanto ya se tiene asegurado el «hacer escuela», lo más normal es que ese experto o neo-gurú abandone el trato directo con el cliente, con el paciente, etc., y se convierta en *trainer* de *trainers* o formador de formadores. Pues bien, Gendlin por el contrario ha sido siempre y hasta hace muy poco, cuando le ha llegado su jubilación, un terapeuta «normal» que recibe a sus clientes. Cualquiera que pagara el precio estipulado podía acceder a él y hacer terapia con él y no con alguno de sus excelentes colaboradores. Eso hace que sus comentarios provengan no sólo de su enorme capacidad de reflexión personal, con su gran talante filosófico, sino de ser un *practitioner* como dicen los norteamericanos, un practicante, un terapeuta en activo que comprueba en directo lo que piensa y que piensa a partir de lo que ve y sucede en la relación con sus clientes.

La experiencia habitual, que es muy normal, y es lo contrario de Gendlin, es, por poner un ejemplo que conozco de cerca, la que tuve estudiando con Robert Carkhuff y sus colaboradores, entre 1978 y 1980, gracias a una Beca Fulbright. Su modelo me encantó y creo que Carkhuff es otros de las gran-

des contribuyentes a la relación de ayuda con la elaboración de un modelo de sumamente interesante, bien fundamentado y que sigue siendo muy actual. Pero en el camino de «hacerse un gurú importante», perdió el estar a pie de obra, el seguir recibiendo clientes él mismo para pasar a convertirse en consultor, formador de formadores e incluso gestor comercial de difusión de sus productos. En definitiva, le faltaba la frescura de quien practica lo que teoriza y viceversa. Y Gendlin la ha tenido y eso ha enriquecido grandemente su aportación global. Y no digamos lo instructivo que resulta verle trabajar y reconocer en público sus errores, desentrañar lo que ha funcionado mal y por qué, lección que aprendió admirablemente de su maestro Carl Rogers quien ya la practicaba en los tempranos años cincuenta. Entonces funcionaba prácticamente como un dogma el que un terapeuta «no se equivocaba», y cuanto más importante, menos, aunque sus ayudantes y formandos sí lo hacían con frecuencia. Y para eso estaba el maestro, para enseñarles corrigiendo, pero no autoevaluándose. En ese sentido Gendlin transmite un humanismo teñido de humildad y de sentido común, o tal vez con la pretensión de estar muy cercano a la realidad para trabajarla tal como aparece en el proceso terapéutico, lo que le da un frescor especial¹⁷.

En segundo lugar he aprendido que toda la orientación de la terapia experiencial así como de las herramientas terapéuticas que utilizan, subrayan una dimensión tan necesitada como no fácil de trabajar, por lo menos en los comienzos: el experimentar o el llamado fluir de las vivencias, implican un estar en contacto con los aspectos emocionales y sensoriales de la realidad. El problema que tenemos ordinariamente es que, sabiendo de su importancia, no les concedemos ni el valor ni el tiempo real necesario para que actúen como guías del darse cuenta.

En este sentido, mi experiencia es que la gente descubre con admiración que estos procesos son procesos naturales, que se han dado y se dan en el cuerpo como un referente directo con el que nos podemos conectar con más facilidad de la que hubiéramos pensado. Y al mismo tiempo, uno comprende que para que sea eficaz, tanto el descubrimiento como el cambio, ello requiere todo un trabajo lento de quitar los impedimentos que hacen posible este descubrimiento y esta conexión.

Cuando esto se da, cuando sentimos que vamos dominando la habilidad de quitar esos impedimentos haciendo un espacio para lo que venga, y todavía más, cuando vemos que podemos trabajar con emociones complejas,

¹⁷ Este fue uno de los datos distintivos que resaltó Gendlin en su excelente necrológica escrita con motivo de la muerte de C. Rogers. *Ibid.*, n. 9.

Además, recientemente lo han puesto también de relieve otros autores autorizados en la «Terapia centrada en la persona», MEARN, D., y COOPER, M. (2005): *Working at relational depth in Counselling and Psychotherapy*, Sage, Londres.

hondamente pesadas y negativas —pero que si lo hacemos de determinada manera pueden cambiar—, las personas se sorprenden porque este proceso les ha venido a mostrar a la postre, que ni cambiar es tan difícil, ni tan intrincado; más aún, descubren como una agradable revelación, que es algo propio de la naturaleza humana.

Otro aspecto interesante a resaltar es que en esta orientación no se da una dicotomización mente-cuerpo, sino que hay una vivencia del cuerpo sabia e integradora. Sentimos en el cuerpo, nos referimos a aspectos sensoriales advertidos en el cuerpo, notamos el cambio de las sensaciones como pistas para el cambio, también de los significados.

Dentro de las llamadas terapias corporales, el enfoque corporal de Gendlin trabaja con un método y una manera muy específica que lo distingue de todas ellas. Su modelo de experimentar-simbolizar-comprobar tiene que ver con dar mucho más volumen al sentir, antes de poder nombrar o hacer que los significados implícitos se tornen en explícitos. Y al mismo tiempo, y de forma procesual, es una invitación a saber manejar la habilidad de resonar entre esa sensación de algo-en-tu-cuerpo y el símbolo que lo expresa. En ese resonar encontraremos una adecuación más precisa y más exacta que nos guiará y dirá en definitiva cómo estamos construyendo nuestra realidad. Esta realidad se vive de forma mucho más integradora y unificadora, aunque esto a veces tarda en aparecer. Por ello insistirá Gendlin tanto, señalando que *focusing* es estar junto a algo que es real, de lo que uno siente la resonancia sensorial en su cuerpo (todo-ese-problema-en-tu-cuerpo), pero cuyo significado está implícito. El proceso llevará precisamente a que «todo eso» se nombre —te hable—, pero habrá que tener paciencia para que lo haga en su momento y a su manera.

También quiero poner de relieve que he aprendido que con esta orientación la entrevista terapéutica se tiene que hacer de otra manera. La mayoría de las terapias son muy verbales. Y hablar más y más de lo mismo puede permitir algunos beneficios como dar información al terapeuta, bajar el nivel de ansiedad, sentir ese cierto desahogo que nos viene bien a todos. Pero con *focusing* los clientes saben que tienen que hacer la terapia de forma distinta. Que una vez recabada suficiente información de un tema, les vamos a ayudar a pararse, a no seguir hablando ni dando más detalles de lo mismo. Van a aprender a estar en ese momento en silencio para tornar la atención hacia el adentro. Tendrán que tratar de conectar con su cuerpo, cómo se siente eso ahí en el centro, para estar dispuestos a acercarse de esta forma corporal y sensorial, y a estar cerca y tocar sus angustias y miedos, y saber trabajar con ellos de la forma específica en que lo hace *focusing*. Cuando la gente lo va aprendiendo, la práctica terapéutica se hace mucho más fácil y bonita porque es el mismo cliente quien da pistas al terapeuta para que sepa guiarle bien.

La optimización de todo este proceso terapéutico a través de la herramienta de *focusing* se potencia enormemente si lo contextualizamos dentro de la escucha empática. El mismo Gendlin en su libro *Focusing* dedica un capítulo entero a esto bajo el título «El manual de la técnica del escuchar».¹⁸ En él pone de relieve que la escucha empática tiene que estar practicándose a lo largo de todo el proceso, e indica las diversas formas de hacerlo.

En la más pura línea rogeriana es precisamente la escucha activa (o el escuchar absoluto, como a veces lo ha llamado Gendlin), el que facilitará la aceptación incondicional y con ello la caída de las defensas por parte del cliente. Por otra parte, esta forma de escuchar es también la facilitación de un aprendizaje por modelado: una invitación a que el cliente se escuche a sí mismo de esa forma amable y precisa que lo está haciendo su terapeuta. El tono de la voz y la forma sugerente de estar de estar con el otro van a ser muy importantes para que toda la metodología se muestre eficaz. Que escuchar ayuda a todos es obvio y lo sabemos. Que lo practiquemos a menudo eso ya es otra cosa. En otro lugar hemos dejado dicho que el escuchar, además de ser una actitud y/o una dimensión, es sobre todo una destreza que se puede aprender y se puede mejorar con el entrenamiento y con la evaluación. Muchas veces me he quedado sorprendido del enorme efecto que produce este escuchar activo y cómo acelera la interiorización de los procesos en pocos minutos¹⁹.

LO QUE APRENDEN LOS CLIENTES EN EL MARCO DE LA PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL

No es indispensable que los clientes que sepan que se está trabajando con una herramienta que se llama Focusing, porque lo importante no es la definición sino el tipo de proceso que se establece y la forma diferente de obtener resultados.

Los clientes aprenden que esta forma de trabajar les cambia la forma habitual de pensar y de sentir y les ayuda a moverse de una sensación conocida a otra desconocida, de una muy específica a otra que tiene que ver con la totalidad.

Aprenden también a soltar control; en frase de uno de ellos, a «no tener que ir a un sitio concreto, un tener que imponer a la sabiduría del cuerpo una determinada dirección o una lógica predeterminada». Eso que han hecho otras veces, pero que no suele funcionar.

¹⁸ GENDLIN, E. (1983): *Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal*, Mensajero, (6.ª edición 2002), Bilbao, pp. 143-168.

¹⁹ ALEMANY, C. (1998): «Aprender a escuchar bien», en: C. Alemany (Ed.), *14 aprendizajes vitales*, Desclée de Brouwer, (10.ª edición 2004), Bilbao, pp. 63-80.

Aprenden también que hay algo más que «enfrentate con tus emociones» o «acepta tus sentimientos». Saben que el objetivo es ése, pero el método es nuevo. Este se parece más a «ir merodeando en torno» a eso que llamamos emoción, para encontrar ahí la ligazón entre sensación, sentimiento y significado al mismo tiempo. Por eso los clientes se van haciendo «expertos en tonos emocionales», pero saben que el cambio no proviene de ir derecho a por ellos, sino en «sentarse junto a ellos» y dejar que la sensación-sentida guíe todo el proceso.

Los clientes aprenden también unas virtudes tan clásicas como contraculturales, como son paciencia y humildad. Paciencia para saber esperar los cambios pertinentes, paciencia para ir quitando los obstáculos que impiden este enfoque natural de la realidad. Y paciencia frente a la prisa que nos mete un razonamiento ansioso o una necesidad de tener todo bien controlado. La espera paciente es augurio de que el proceso —ralentizándose— tiene que coger su propio ritmo y no el que nosotros querríamos o necesitaríamos tener.

Y humildad, que aquí se traduce en crecer en una mayor consciencia asombrada, receptiva y acogedora, tanto del detalle como de la globalidad. La vida del sujeto es fruto de muchos procesos mínimos, cada uno susceptible de poder ser enfocado para darle el máximo centramiento. Por eso aprenden a valorar lo pequeño, el paso pequeño, el cambio pequeño dentro de un proceso de experiencias constantes, e indagar el paso siguiente, con aquella intencionalidad con la que nos es ofrecido. Es la terapia de los pequeños pasos, como la llama Gendlin con frecuencia. Curiosamente ahora otros enfoques terapéuticos van siguiendo esta misma línea.

Los clientes aprenden igualmente a que todo es corporal, todo pasa por el cuerpo, todo sucede en el cuerpo. Y por ello aprenden el lenguaje del cuerpo, bien distinto del lenguaje de la mente del que todos somos expertos. Ello lleva consigo que no den por válidas percepciones o meras intenciones generales. El «me parece que...», «creo» o «pienso» empiezan a caer en desuso en su lenguaje ordinario. Porque si hay cambio lo es en la sensación o en el sentimiento, pero se manifestará por el así llamado cambio-interior-sentido, o como lo llama Gendlin cambio corporal (*bodily-shift*). Los cambios se sienten en el cuerpo y se amplifican en el cuerpo. Por ello la ventaja de esta estrategia corporal es que tanto el terapeuta como el cliente perciben, con una mayor claridad que en las llamadas terapias verbales, los correlatos corporales de los procesos que se están llevando a cabo. Las buenas intenciones no tienen lugar aquí. Todo aumento o disminución por ejemplo de ansiedad, etc., lo es en tanto en cuanto se nota corporalmente y puede ser investigada mediante técnicas de registro psicofisiológico u observada por los cambios en la comunicación no verbal.

FORMANDO EN PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING:
LO QUE APRENDEN LOS FORMANDOS

Desde 1983 hemos impartido numerosos cursos de formación para la preparación de futuros terapeutas y de personal especializado en la relación de ayuda. Lo hemos hecho tanto dentro de programas de master, como en cursos de doctorado. Como en estos últimos hemos desarrollado más la vertiente de metodologías de investigación y de campos de aplicación, referiremos aquí sobre todo el aprendizaje que se realiza en el programa master.

Aunque en este momento existen libros que facilitan grandemente la enseñanza y el aprendizaje de la técnica, nuestra experiencia es que el mejor aprendizaje es el que se realiza por la práctica repetida, lo cual no deja de ser un arte. Y, muy importante, por la supervisión de ese aprendizaje realizada por personal acreditado.

El principiante, al comienzo, aprende a manejar bien cada uno de los seis pasos o movimientos de la técnica. Para ello ayudará mucho poner ejemplos, la observación y el modelado en público, etc. Llega un momento posterior en que es capaz de ir más allá de la técnica, para captar el marco de referencia de las actitudes que la potencia más. Hemos dejado escrito que con frecuencia «*Focusing* es un problema y una sorpresa». Problema porque a veces no sabemos cómo manejar los bloqueos. Y sorpresa porque en la actitud de saber estar ahí, confiando más que en tu técnica en tu propio proceso, ofrece una y otra vez salidas inexplicables, incluso en agobios bien complejos y que en la mayoría de los casos no tienen nada que ver con la lógica al uso.

La sabiduría del cuerpo ofrece una y otra vez este tipo de paradojas que terminan configurando más y mejor actitudes de asombro, paciencia y agradecimiento, creando así un talante personal distinto del que tienen los que manejan otros tipos de enfoques terapéuticos.

En general podemos decir que con la práctica, aumenta más la satisfacción que facilita tanto el uso de la herramienta terapéutica, como la comprensión de la teoría de la personalidad subyacente a la misma. En ese sentido, *focusing* es una técnica agradecida, sutil y connatural al cuerpo. Pero eso se da sólo si se tiene la paciencia de reconvertir la avidez de los grandes cambios en la apreciación de los pequeños pasos intencionales. Estos tal vez no cambiarán del todo el problema, pero sí cambian la forma como uno lo está manejando, o amplía el espacio personal en el que uno puede respirar más allá y más aquí del problema.

De entre los diferentes testimonios de estos años hemos elegido los siguientes para ilustrar lo que aquí decimos.

Manuel Paz, médico y psicoterapeuta, formado en nuestro Instituto Español de Focusing, escribe:

«Durante las prácticas realizadas en este curso, he aprendido a reconocer y relacionarme mejor con la sensación sentida. Especialmente en este año en el que he vivido numerosos cambios, el haber sabido acercarme a mi cuerpo y escucharlo me ha ayudado mucho. Me ha dado una enorme seguridad en muchas de las decisiones que he tenido que tomar el tenerlo como guía, indicándome mediante sensaciones concretas si cada paso que he ido tomando estaba en el camino correcto o me estaba alejándome de mi, de mi propia esencia [...].

El método experiencial no es sólo un cómputo de conceptos y métodos. Más bien es una manera determinada de utilizar cualquier método nuevo y antiguo. Así pues, las orientaciones clásicas se ven ahora divididas entre aquellos que practican su terapia experiencialmente y los que sólo se mantienen con su teoría. El principio básico del método experiencial consiste en que todo lo que sea dicho y hecho deberá sentirse y experimentarse por la persona. Las especulaciones o inferencias posibles no serán correctas por sí mismas si no han sido vividas corporalmente por el paciente. Si estas vivencias ocurren, la consecuencia será una sensación y percepción más aguda sobre lo que se está trabajando y puede dar lugar a una descarga con nuevas metas en las que trabajar [...].

Junto con el autor, no sólo considero que el focusing sea una herramienta necesaria en cualquier tipo de psicoterapia. También creo que sería conveniente emplearla en cualquier actividad relacionada con la salud del individuo, concretamente en el campo de la medicina. En este terreno se han realizado distintas investigaciones que demuestran el efecto beneficioso en el proceso curativo que ejerce el focusing, concretamente con pacientes con cáncer, sida y con dolores crónicos. Y no sólo se han demostrado dichos efectos una vez establecida la enfermedad, sino que también es muy importante utilizarla con una función preventiva. Disponer de una técnica mediante la cual el individuo se pueda poner en contacto con sus sentimientos evita una innumerable cantidad de síntomas y enfermedades derivadas de la errónea canalización de los mismos».

Tomeu Barceló, orientador y *trainer* diplomado por el The Focusing Institute of New York afirma:

«He introducido el focusing en mi sistema de facilitación de grupos centrados en la persona y experienciales, practico el *focusing* en mi vida personal y cotidiana y deseo expandir este mágico instrumento que nos permite encontrarnos, descubrirnos, recordarnos e inventarnos.

Diré que en conjunto, la técnica de focusing me ayuda enormemente tanto en mi tarea de facilitador de grupos como, y sobre todo, en mi estilo de vida. Siempre me maravillo al redescubrir que escuchando mi cuerpo, mis sensaciones y su significado explícito, también de forma creativa

surge algo de mi interior que me indica el siguiente paso en mi proceso vital, y que ese algo que emerge es digno de atención y confianza».

Isabel Gascón, terapeuta y *trainer* diplomada por el The Focusing Institute of New York se expresa de esta manera:

«Creo en los flechazos, en las fuertes sensaciones corporales que te anuncian una amistad, un encuentro importante, algo que va a cambiar en tu vida, una experiencia que sabes que será trascendente, y entonces cuando comencé a aprender el trabajo con focusing, sentí una especie de vértigo que me anunciaba que esta herramienta podría dar un nuevo enfoque a mi vida, como así ha ocurrido.

Y sin saber muy bien cómo, sin entender al principio la profunda base filosófica en la que se apoya, desde esos primeros meses supe que había descubierto algo que era muy importante para mí.

Me sorprendió descubrir algo nuevo y esperanzador. Sentí que se abría una nueva puerta que me llevaba de manera acogedora, suave y tremendamente segura a explorar lo más profundo de mí, lo más antiguo y lo más doloroso, para encontrar precisamente ahí la esencia de mi ser y el consuelo que sólo puedo encontrar en el viaje al interior de mi misma.

Esa intuición sentida por mí de manera borrosa y algo nebulosa fue tomando cuerpo y consistencia. Se fue transformando poco a poco en algo sólido a medida que iba experimentando personalmente la dimensión profunda del proceso de enfocar, y de la poderosa capacidad de transformación que surge desde la aceptación de la realidad y de la comunicación con la sabiduría corporal.

Lo que al principio fue un camino personal en el autoconocimiento y una valiosísima herramienta en mi proceso de crecimiento personal, se fue transformando también en una capacidad mayor de escuchar a los demás, de empatizar con los otros y de aceptar sus realidades, de poder acogerles tal y como son, de respetar sus diversidades y sus diferencias. El hecho de poder profundizar en la filosofía de focusing, en sus conceptos teóricos y estudiar su teoría de la personalidad, todo ello me aportó la riqueza necesaria y complementaria para entender las profundas raíces y la gran dimensión que tenía todo el trabajo de Gendlin.

Lo que focusing enseña no es sólo una técnica, ni un método terapéutico valioso, versátil, abierto y compatible con otras psicoterapias, aunque también lo sea. Lo que enseña además de esto es una manera de escuchar a los demás y a nosotros mismos. Nos enseña a vivir de otra manera, más auténtica, más coherente y con más paz.

Esa certeza de que focusing tiene ese potencial de ayuda que había experimentado personalmente es lo que me animó a seguir formándome en esta línea y a profundizar en su dimensión terapéutica, para poderla transmitir y para formar a más personas y difundir sus beneficios. Y todo esto tanto en mi trabajo en la práctica terapéutica, como en mi propio desarrollo personal».

Y Rosa Martínez, psicoterapeuta y *trainer* diplomada por el The Focusing Institute of New York, describe así su experiencia personal con Focusing:

«¿Qué es focusing? *Focusing*..., ante esta pregunta surge una sensación leve en mi cuerpo, una sensación difusa localizada, más o menos a la altura de mi estómago..., y ¡qué complicado me resulta explicarla! Y me quedo ahí, atendiendo esa zona de mi cuerpo, mirándola con detenimiento, con actitud curiosa esperando que surja algo desde ese lugar, que me defina la sensación-sentida. Espero..., y aparecen palabras que brotan desde ese lugar corporalmente sentido: misterio, emoción, expectación, cambio, respirar hondo, camino... ¡Cuántas palabras para definir una sensación borrosa, difusa, leve! Así es uno de los pasos del enfoque corporal, buscar la «palabra-imagen-gesto» que se ajuste a la sensación presente en nuestro cuerpo [...].

Focusing es un camino a seguir, un camino hacia delante construido de pequeños y sutiles pasos. *Focusing* es también un misterio: nunca sé de antemano a dónde voy, no sé hacia qué lugar nuevo me llevara este enfoque.

A priori puedo intuir dolor, miedo, angustia, posibles soluciones y explicaciones, pero después, enfocando me puedo encontrar con otra cosa distinta de todas estas, algo que va a poder surgir mejor si mi actitud es receptiva, abierta y empática con lo que venga. Algo que será distinto a lo anterior y aquí está el verdadero misterio

En la formación recibida fui dejándome guiar por mi cuerpo, fui aprendiendo la actitud adecuada de respetar todo aquello que surgía, sin juzgarlo, y comencé a saber lo que eran los cambios corporalmente sentidos. Que siempre los vivo como un aflojarse, un alivio de «ese problema-en-mi-cuerpo» (*bodily shift*). Fue después de estos descubrimientos cuando mi interés por Focusing aumentó y me puse a leer todo lo que caía en mis manos sobre esta técnica.

He aprendido a confiar en el enfoque corporal de Gendlin, confío en el proceso que se abre en mí cada vez que enfoco, consecuencia del enfoque anterior y diferente al siguiente, y todos ellos me llevan hacia delante, hacia un cambio positivo, hacia mi propio desarrollo».

CONCLUSIÓN

En este trabajo hemos intentado un doble objetivo. En primer lugar poner un marco histórico a la psicoterapia experiencial de Gendlin trazando la psicobiografía de su autor, trabajo que estaba por hacer, y en el que hemos integrado los datos de la historia personal, los temas que ha ido trabajando y la evolución de esta importante aportación a la actual historia de la psicoterapia.

Y en segundo lugar, explicitar mis experiencias al trabajar y enseñar este enfoque desde hace más de treinta años. Curiosamente esta orientación terapéutica, cuarenta años después de que Gendlin presentara sus primeros trabajos que ponían la base filosófica a su posterior evolución, esta orientación —decimos— está ahora en creciente expansión por todo el mundo. Sólo en Japón hay más de sesenta *trainers* diplomados por el The Focusing Institute of New York. Recientemente se ha empezado a trabajar con este enfoque en países tan distintos como Islandia, Turquía, Rumania, India o Afganistán. Y el libro de *Focusing* que Gendlin publicó en 1981 se ha traducido a doce lenguas, entre ellas —en los últimos seis años— al italiano, danés, hebreo, griego y turco, y actualmente está siendo vertido al chino.

Termino con un deseo: ojalá que en España, que tiene veintiún *trainers* diplomados por el Instituto de Nueva York, y con España los países de lengua hispana, especialmente Argentina, Chile, México, Venezuela y Guatemala —que ya cuentan con grupos de trabajo—, se pueda consolidar la expansión en nuestra lengua castellana. Actualmente estamos trabajando muy bien en la formación de terapeutas y ojalá que el árbol eche raíces profundas, para que la floración de sus ramas (aplicaciones e integración con otras terapias) nos dé el fruto maduro que ya estamos empezando a ver. La convocatoria en Argentina en noviembre del 2007 del «I Congreso Iberoamericano de Focusing» fue un momento idóneo para fortalecer a los que trabajamos en esta orientación en los países de habla hispana.

Dejamos que el Prof. Gendlin nos cierre este trabajo con un par de citas suyas. En uno de sus artículos sobre las neurosis escribe:

«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 (1973)».

O esta otra cita de Gendlin de su libro *Focusing*:

«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 mejor 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 (1983)».

[Recibido: 10 de febrero

Aceptado por el Consejo de Redacción: 22 de febrero]