

A faint, monochromatic portrait of a man's face is visible in the upper left corner of the cover.

Manual práctico del focusing de Gendlin

Carlos Alemany (Ed.)

A faint, circular diagram of a human figure, similar to Leonardo da Vinci's Vitruvian Man, is centered on the cover. The figure is inscribed within a circle and a square, with lines connecting the points of contact.

NUEVAS PSICOTERAPIAS

DESCLÉE

biblioteca de psicología

CARLOS ALEMANY (ED.)

**MANUAL PRÁCTICO DEL FOCUSING
DE GENDLIN**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLEE DE BROUWER**



*A Eugene Gendlin, Ph. D., en su 80 aniversario,
con nuestro profundo agradecimiento
por su persona y por su obra.*

*Instituto Español
de Focusing. Madrid.*

Índice

Presentación, por Carlos Alemany	13
----------------------------------------	----

I. ARTÍCULOS:

BASES PARA COMPRENDER EL MODELO DE GENDLIN

1. De la psicoterapia experiencial al Focusing: historia evolutiva, contenidos y aplicaciones	21
<i>Carlos Alemany</i>	
2. Guía para pensar desde el borde [TAE = PDB]	57
<i>Enrique Aguilar</i>	
3. Carl Rogers y Eugene T. Gendlin: la relación que configuró un paradigma	79
<i>Tomeu Barceló</i>	
4. W. James, Focusing y Gestalt: tres formas coincidentes de plantear el experienciar	129
<i>Ana Gimeno-Bayón</i>	
5. Entre Gendlin y Greenberg: persona y cambio vivencial en Psicoterapia Experiencial y de Proceso	167
<i>Ciro Caro</i>	

II. TALLERES PRÁCTICOS Y APLICACIONES

1. Cómo utilizar Focusing desde la cualidad positiva 215
Carlos Alemany
2. Focusing y empatía 223
Tomeu Barceló
3. El poder de Focusing para transformar el “background feeling” 239
Isabel Gascón.
4. Focusing y el crítico interno 249
Olga Castanyer.
5. Interpretación de los sueños desde Focusing 263
Elena Frezza
6. Focusing y elaboración de procesos de duelo 281
Rosa Martínez
7. Focusing y la toma de decisiones 295
Ana Gimeno-Bayón
8. Focusing: un recurso valioso para prevenir y trabajar el estrés 309
Isabel Gascón.
9. Focusing y Espiritualidad 329
Luis López y Mariano Gastalver.
10. Focusing en movimiento con Chikung CFQ 355
Irene Salido
11. Focusing y música 371
Luis López
12. Focusing por escrito 387
Carlos Alemany
13. Focusing y la respiración consciente 395
Jorge Jordán

14. Focusing realizado por niños 423
Carmen P. Carrizosa y M^a Ángeles González Pascual
15. Focusing es más poderoso con imágenes..... 433
Carlos Alemany

III. APÉNDICES

1. Para guiar en Focusing 447
 Guía básica de *Eugene Gendlin* 447
 Guía básica, *Isabel Gascón*..... 452
 Guía ampliada, *Carlos Alemany* 454
 Guía para despejar un espacio, *Carlos Alemany* 461
2. Bibliografía de referencia 465
3. Ediciones Internacionales del libro “Focusing” de Gendlin 471
4. Para más información: Institutos de formación y páginas web 475

Presentación

*Una vez que la persona ha
descubierto esta fuente interna,
el sujeto ya no puede ser suplantado
por alguien o 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, siempre procede
de dentro.*

Eugene Gendlin (1982)

Eugene Gendlin cumplió el día de Nochebuena del 2006 exactamente 80 años de edad. Había nacido en ese día en Viena en 1926. Ha tenido –y sigue teniendo, porque está muy en activo– toda una vida dedicada a la filosofía, la psicoterapia, la docencia y la investigación.

A lo largo y lo ancho del mundo su semilla, más de 200 ítems bibliográficos entre libros y artículos, ha ido germinando y se va

expandiendo más y más, con más amplitud, con mayor profundidad, con mejor eficacia. Por poner sólo un ejemplo de los 1.500 trainers formados en todo el mundo por The Focusing Institute, primero en Chicago y ahora en Nueva York, más de 60 son de Japón, donde a Gendlin en 1979 le decían que “Focusing era congénito con su propia cultura”. En EE.UU y Canadá, en Centroeuropa, Gran Bretaña, Islandia, Italia y España, en los países del Este, Grecia y Turquía, en la India, y Afganistán y más recientemente en Iberoamérica, en todos estos sitios, cuando nos juntamos en los congresos internacionales anuales podemos constatar que hablamos en distintas lenguas pero el mismo lenguaje. Y ésta es una experiencia muy enriquecedora. Hablamos el lenguaje que nos ha enseñado Gendlin con sus aportaciones por construir una Psicología Experiencial y por su magnífica aportación de Focusing, como herramienta terapéutica y buque insignia de toda la flota.

Conocí a Eugene Gendlin en aquel verano del 80... Tuve la suerte de asistir en Chicago al primer congreso internacional para formadores de Focusing con gente venida de EE.UU y Canadá, México, Suecia, Holanda, Sudáfrica, España, etc. Fueron unos 15 días intensos y gozosos de formación. Allí estaba Gendlin con todo su equipo de 10 colaboradores y expertos, desentrañando todo el núcleo de Focusing y su uso en la psicoterapia. Gendlin tenía entonces 55 años. Enjuto, jovial, informal, empático, sugerente, de risa amplia y sonora, profundo y cercano. Había estado trabajando 13 años con Carl Rogers, primero de discípulo y luego de colega y me pareció entonces, y lo confirmo ahora, que Eugene Gendlin mismo era un ejemplo vivo de empatía, aceptación incondicional y congruencia.

Cuando regresé a España me traje conmigo su libro *Focusing* que acababa de aparecer en EE.UU. el año anterior. Nosotros lo traducimos con el subtítulo de “Proceso y técnica del enfoque corporal”. La primera edición apareció en Mensajero, Bilbao, 1983 y ahora estamos en la 6ª edición del 2002. En el mismo 1983 aparecían también las traducciones al holandés, alemán, francés y japonés. Luego se han sucedido las otras a otros idiomas de las que damos cuenta en uno de los apéndices finales.

Llevo en España más de 25 años usando el modelo terapéutico de la psicoterapia experiencial en mi propio trabajo como psicoterapeuta y también en la docencia y en la investigación, así como en cursos de divulgación.

En concreto, en los últimos 10 años todas las promociones que han realizado el master en psicoterapia individual y de grupo que la Universidad de Comillas imparte junto con y en la sede de la Asociación de psicoterapeutas “Laureano Cuesta”, todos ellos, decimos en su segundo curso han estudiado a fondo tanto en sus aspectos teóricos como en su uso en la práctica terapéutica el modelo de Gendlin tanto en sus aspectos conceptuales y teóricos como en sus aplicaciones vivenciales y terapéuticas. Pues bien, toda esta labor se ha ido consolidando hasta fundar el año pasado nuestro Instituto Español de Focusing. Ahí están encuadradas todas las personas españolas que pertenecen al instituto central en Nueva York.

Todos estos años transcurridos han sido años bonitos, de lenta maduración del proceso y del producto. Por eso ahora queremos y podemos brindar este fruto ya maduro, este libro, a la comunidad internacional del mundo de Focusing en general y a los de habla española en particular, donde actualmente está en constante expansión en Argentina, Chile, México, Colombia, Costa Rica, Venezuela, Guatemala, etcétera.

El libro que presentamos tiene 3 partes. La primera consta de 5 artículos de fondo que representan una base para comprender mejor el modelo de Gendlin. El primero, escrito por mí, trata de ofrecer la historia evolutiva, contenidos y aplicaciones de la Psicoterapia Experiencial hasta el uso de Focusing en particular, desentrañando su uso, respondiendo a las preguntas que nos suelen hacer, y viendo las aplicaciones que tiene tanto para terapeutas como para el crecimiento personal. Esta evolución comienza en la década de los 60 y llega hasta ahora.

En el segundo artículo Enrique Aguilar nos presenta el último producto de Gendlin, el que está ensayando y enseñando ahora y que él y sus colaboradores lo viven como una aventura apasionante. Allí se llama el TAE (Thinking at the Edge) que se ha traducido en lengua castellana como “Pensando desde el borde” (PDB).

En el tercer artículo Tomeu Barceló diserta sobre las profundas relaciones personales y conceptuales entre Rogers y Gendlin y cómo se pueden ver sus respectivas orientaciones, todas bajo el paraguas del enfoque centrado en la persona.

Gendlin recalca, muy especialmente en su último libro, que Focusing se combina con cualquier tipo de terapia y siempre la fecunda. Para mostrar esto hemos escogido en cuarto lugar el ejemplo de Focusing y Gestalt que Ana Gimeno complementa muy bien con la aportación de W. James.

Y en quinto lugar Ciro Caro nos introduce en el aquí y ahora actual: “entre Gendlin y Greenberg”. Curiosamente si entre Rogers y Gendlin había una diferencia aproximada de 20 años de edad, la misma diferencia generacional se da entre estos dos últimos. El autor de este trabajo pone de relieve las semejanzas y diferencias de ambos modelos, un tema de palpitable actualidad en los foros profesionales, que nos abre el camino a los pasos inmediatos por donde están caminando éstas y otras orientaciones psicoterapéuticas.

Tras estos 5 artículos de fondo viene en segundo lugar las aplicaciones de Focusing. En estos 25 años han surgido nuevos campos de interés, con una gran amplitud de miras y de interesantes resultados. Los 15 talleres prácticos tratan de abrir al estudioso de la técnica posibles campos de utilización tal como ya se están dando. Los trabajos están escritos por trainers españoles diplomados por el Instituto de Nueva York y agradecemos también la colaboración sobre la interesante aplicación al mundo de los sueños que le fue solicitada a Elena Frezza, la introductora de Focusing en Argentina.

Finalmente el libro termina con un amplio apéndice:

- 1) Para guiar en Focusing, donde se aportan 4 modelos distintos de posibles guías
- 2) Bibliografía actualizada
- 3) Ediciones internacionales del libro Focusing de Gendlin.
- 4) Para más información: Institutos de formación con sus respectivas páginas web.

Quiero agradecer a todos los colaboradores de este libro, miembros del Instituto Español de Focusing, que desde su experiencia y su profesionalidad aportan la manera en la que enseñan Focusing y sus aplicaciones, como se puede ver en la lectura del libro.

*Dr. Carlos Alemany Briz
Departamento de Psicología
Universidad Pontificia Comillas. Madrid
Coordinador nacional de Focusing en España.*

ARTÍCULOS:
**I BASES PARA COMPRENDER
EL MODELO DE GENDLIN**

1

De la psicoterapia experiencial al Focusing: historia evolutiva, contenidos y aplicaciones

*Carlos Alemany Briz**

1. Introducción: las terapias corporales¹

La psicoterapia contemporánea, desde los inicios del Psicoanálisis, ha sido eminentemente 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 dar instrucciones sobre cómo crear situaciones de nuevo aprendizaje (Terapia de Conducta), para trabajar con imágenes guiadas (en la Terapia Cognitiva o en el Ensueño Dirigido) o para formular el reflejo de un sentimiento (en la Terapia Centrada en la Persona).

La década de los 70 supuso 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

1. Cfr. *Las terapias corporales*. En Roji, B. y Saúl, L.A. (2005), *Introducción a las psicoterapias experienciales y constructivistas*. Madrid: Editorial de la UNED, pp. 203 y ss.

* *Departamento de Psicología.*

Universidad Pontificia Comillas de Madrid.

Coordinador Nacional y Trainer Diplomado por The Focusing Institute of New York.

todo el amplio mundo de la sensorialidad, aparecía como una asignatura pendiente que en aquella década era recuperada. El intento fue más profundo de lo que parecía, porque se quería incidir también en la Psicoterapia como práctica 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 treinta años cuando diversas orientaciones han asumido que el cuerpo es el elemento central de la terapia. Podríamos resumirlo en un eslogan 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. Lapiere; 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, etcétera.

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 fructíferas, 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 sólo como técnicas que como orientaciones terapéuticas propiamente dichas, porque les falta la teoría de la personalidad, la del cambio terapéutico, y la concepción terapéutica y porque 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 (Alemany y García; 1996)² y que fueron inauguradas con una magnífica ponencia por el profesor Laín Entralgo. El cuerpo del que allí tratamos, y la

2. Alemany, C. y García, V., eds. (1996) *El cuerpo vivenciado y analizado*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

demostración en los respectivos talleres, era un cuerpo “vivido”, vivenciado, que 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 obtener algo de su significatividad corporal en términos terapéuticos.

Las Jornadas organizadas por la sección de Psicoterapias corporales y emocionales de la FEAP sobre terapias corporales en Madrid en noviembre del 2006 tuvieron como título “Cuerpo, energía y conciencia” y fue una ocasión para exponer, debatir y contrastar estos diferentes enfoques terapéuticos que tienen al cuerpo como el referente fundamental de su terapia.

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, las cuales 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 cuantos distinguen y sub-distinguen los autores y las teorías aludidas más arriba. Y es que nuestro cuerpo, como tanto insistió en aquellas Jornadas 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. Eugene Gendlin y su flamante y nueva, en aquellas t mporas, psicoterapia experiencial, tendrá al cuerpo como su referente fundamental. Todo sucede en el cuerpo, todo se comprueba en el cuerpo. Dejamos para más adelante el verificar cómo se hace esto, a partir de la teoría de la personalidad y del cambio terapéutico en que se sustenta.

2.  Qui n es Gendlin?

Eugene Gendlin nació en Viena en el 24 de diciembre de 1926. Por tanto el día de Nochebuena del 2006 cumplió 80 años. En sus primeros años de la infancia y adolescencia sufrió un importante trauma porque a los 13 años se exilió con toda su familia a EE.UU. para evitar la persecución de los nazis, pues la familia era de origen judío.

El joven Gendlin siempre quiso ser filósofo y para ello realizó los estudios correspondientes en la Universidad de Chicago. Al ser el alemán su lengua materna pudo profundizar en la filosofía existencialista del momento, especialmente en Heidegger y en la Fenomenología de Husserl, de forma que pudo apreciar directamente todo su valor cuando puedes estudiar a los autores en su misma lengua original, en este caso el alemán.

Conoció a Rogers en uno de los cursos de doctorado que hizo con él en Chicago, donde a la sazón Carl Rogers era el Director del Centro de Counseling de la universidad. Le interes  mucho la investigación rogeriana de aquel momento sobre la fenomenología de las emociones, así como sobre la congruencia y la empatía.

Al concluir sus estudios de Filosofía se encontraba trabajando al mismo tiempo con Rogers en psicoterapia, y la unión de ambas vocaciones, filósofo y psicoterapeuta, quedará como algo que seguir  cultivando hasta hoy.

El joven doctorando Gendlin quería resolver una pregunta filosófica fundamental:  c mo se crean los significados?  Por qué unas experiencias terminan siendo significativas y otras no? Hizo un repaso a las diversas propuestas filosóficas del momento y a partir de ahí comenzó a desarrollar su propia teoría del "experiencing" o flujo de

experiencias. Gendlin señala que este experimentar tiene una serie de características: es la capacidad de tener experiencias y al mismo tiempo lo que posibilita el despliegue de las experiencias en nuevos y cambiantes significados; es corpóreo, nos podemos referir a él de una manera directa; es preverbal y es fuente inagotable de significados.

Gendlin (1962) afirma:

“Hasta ahora se asumió que el significado reside en el experienciar sentido y que la lógica no hace más que distorsionarlo o que éste reside en la lógica y el sentimiento, por tanto, no es más que un caos que hay que evitar. Esto no es cierto. El significado se forma de la interacción entre el experienciar y algo que funciona como símbolo”.³

Gendlin con ello retraducía el término más filosófico de “existencia”, en el más psicológico de “experiencia” e identificaba este fluir de experiencias como algo característico y que expresaba de forma más concreta lo que Rogers pretendía decir al hablar de qué era la congruencia.

3. La psicoterapia experiencial de Gendlin

3.1. De la filosofía existencial a la psicoterapia existencial

Eugene Gendlin fue quien revisó las bases filosóficas de aquel momento de una manera teóricamente sistematizada. Gendlin estudió y bebió en las fuentes de los filósofos existenciales y fenomenológicos tales como Kirkegaard, Dilthey, Husserl, Heidegger, Buber, Sartre, y Merleau-Ponty, entre otros, 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 (Iberg, 1984).

La filosofía existencial dio lugar en primer lugar a la psicoterapia existencial.

3. Gendlin, E.T., (1962) *Experiencing and the creation of meaning*. Nueva York: Mc. Millan.