



ANN WEISER CORNELL

FOCUSING

EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

La esencia del cambio



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

ANN WEISER CORNELL

FOCUSING EN LA PRÁCTICA CLÍNICA
La esencia del cambio

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Índice

Presentación de la edición en español	11
Prólogo de la autora a la edición en español	17
Agradecimientos	21
Introducción. Una puerta que se abre.	25
1. La esencia del cambio	55
2. Preparar el encuentro: Cómo introducir Focusing en las sesiones con los clientes	87
3. Reconocer y cultivar las sensaciones sentidas.	105
4. Ayudar a los clientes a que les surjan sensaciones sentidas .	133
5. Cultivar el Yo-en-presencia del cliente: El entorno esencial para las sensaciones sentidas.	155
6. Profundizando: Cómo facilitar el cambio sentido.	193
7. Cuando nos cuesta más trabajar con ciertas dificultades de los clientes	221

8. Focusing en trauma, adicciones y depresión	249
9. Integrar Focusing en diferentes modalidades terapéuticas .	283
10. Focusing para el terapeuta	307
Apéndice	337
Referencias bibliográficas	341
Índice de materias	357
Índice general	369

Presentación de la edición en español

por Isabel Gascón Juste

Hay personas en la vida que impactan con su presencia y con su palabra, ya sea hablada o escrita. Con la lectura de este libro podrás comprobar que Ann Weiser Cornell es una de ellas. Tienes en tus manos la última obra de una autora con un reconocido prestigio internacional en los ámbitos de la psicoterapia, la investigación, la formación y la divulgación de Focusing.

Mi primer contacto con Focusing fue en el Máster de Psicoterapia que organizaba la Universidad de Comillas, de la mano de Carlos Alemany. Por aquel entonces no sabía ni que existía esta asignatura y la palabra Focusing no me decía nada. Pero algo pasó, y algo sentí desde ese primer día de clase, algo que podríamos llamar “un flechazo”. Yo transmitía mi entusiasmo diciendo: *“Focusing me encanta, es un descubrimiento inesperado... Tiene una capacidad de transformar experiencias muy potentes y aporta una forma novedosa de relacionarte con lo que eres, de conocerte mejor a través de las sensaciones corporales. Y puede ser a la vez profunda, respetuosa y amable. Eso es lo que yo estaba buscando. Pero... ¡no sé muy bien en qué consiste ni por qué funciona...!”*.

Asistí a la Conferencia Internacional de Focusing que se celebró en Shannon, Irlanda, en mayo del año 2001 movida por el deseo de

conocer más acerca de Focusing y ese fue mi primer encuentro con Ann Weiser Cornell. Conocía su libro *El poder del Focusing* (Cornell, 1996/1999), que ya había leído, y sentía mucha curiosidad por “sentirla” y escucharla en directo. Ya era muy valorada a nivel internacional y me recomendaron especialmente asistir a su taller. Enseguida entendí por qué: Ann sabe transmitir de un modo muy especial sus conocimientos y su experiencia. Sabe expresar con mucha claridad lo que quiere decir y hace que las personas que la escuchan lo entiendan y valoren su manera de comunicarlo.

Esa experiencia me ayudó a responder a todos esos interrogantes desde la comprensión experiencial (¡y también racional!) que necesitaba y ella contribuyó a que yo sintiera la certeza de que Focusing me iba a aportar mucho más de lo que había intuido cuando conocí esta metodología.

Escuchar y ver a Ann Weiser Cornell en directo es una experiencia que recomiendo vivamente pero, aunque ella viaja continuamente por los cinco continentes, la realidad es que por desgracia, no siempre es posible asistir a sus cursos. La suerte que tenemos es que también escribe muy bien y esto hace posible que podamos leer sus libros y sus artículos en muchos idiomas.

Por eso, la publicación de este libro traducido al español es un regalo que permitirá que las personas que se dedican a la práctica clínica, sean de la escuela que sean, puedan conocer Focusing y, sobre todo, puedan saber cómo aplicarlo de forma que sus clientes avancen en sus procesos terapéuticos de forma más rápida y con unos efectos más duraderos. Es cierto que el origen del desarrollo de Focusing fue la aplicación en psicoterapia, aunque desde allí se constatará su eficacia en campos como la pedagogía y la enseñanza, la salud, la creatividad, y muchos más que se reconocen en este libro.

La forma tan clara y asequible en la que se expresa Ann Weiser Cornell no impide en absoluto que transmita también sus profundos conocimientos de la filosofía de Eugene Gendlin, el creador de Focusing y de su metodología, a pesar de la aparente sencillez de sus aportaciones. Su trabajo investigando los resultados de la terapia y proponiendo nuevas formas de facilitar el proceso experiencial han

dado como resultado una nueva manera de acompañar al cliente que promueve el “avance de su vida hacia adelante” que necesita. Este trabajo confirma aún más claramente que incorporar Focusing a cualquier modalidad terapéutica mejora y potencia sus resultados.

Ella es testigo de las investigaciones de Gendlin y de la evolución de Focusing y de sus aplicaciones desde que Gendlin escribiera su primer libro *Focusing, proceso y técnica del enfoque personal* editado en 1978 y con la primera edición de bolsillo en 1981. En España se publicó la primera edición traducida al español en 1983, después de que Carlos Alemany se formara con el propio Gendlin en Nueva York.

El origen de Focusing parte precisamente de la investigación que constata que los clientes capaces de conectar con su experiencia sentida de forma natural progresan más y mejor en la terapia. Esto llevó a Gendlin a desarrollar este método precisamente para facilitar a todos los clientes que pudieran llegar a esa profundización experiencial de forma deliberada. Y él lo quiso hacer de una forma sencilla y asequible a todas las personas.

La esencia de Focusing es la relación con la sensación sentida. Es la posibilidad de acceder al significado de la experiencia del cliente que está más allá de lo puramente racional o emocional. Ann Weiser Cornell explica magníficamente en este libro el concepto de cuerpo de Gendlin, la filosofía que subyace y explica el proceso de la vida desplegándose y yendo “hacia adelante”, siendo capaz de superar los bloqueos o conflictos de los clientes.

Ann Weiser Cornell ha desarrollado una nueva manera de facilitar el proceso de Focusing en colaboración con Barbara McGavin. Basado en el concepto de Presencia y Relación Interior esta propuesta aporta intervenciones lingüísticas tan interesantes como reveladoras que tienen un efecto transformador en la vivencia del cliente.

La autora trasmite, paso a paso, cómo facilitar a los clientes esta capacidad que tienen las personas de avanzar, de comprender lo que les pasa, cómo les afecta, y qué pueden hacer para estar mejor. Y a nosotros los terapeutas nos da recursos y herramientas concretas para hacerlo tanto con clientes con problemas más sencillos

como con aquellos que presentan experiencias de trauma, depresiones, trastornos de la alimentación, etc.

Volviendo a mi primer encuentro con ella, fue crucial que me ayudara a confirmar que “debajo” de Focusing hay una teoría, hay gente muy valiosa del campo de la psicoterapia y de la filosofía que sostiene y enmarca esta metodología. A pesar de ser potente y profunda y quizás a veces con matices complejos de comprender, es, gracias a Gendlin y a personas como Ann Weiser Cornell, capaz de ser transmitida a todo tipo de personas para su autoconocimiento y su desarrollo personal.

Entre las muchas cualidades que puedo destacar de esta gran profesional, investigadora, formadora y divulgadora de Focusing, además de psicoterapeuta, están la capacidad de enseñar, la empatía y calidez que transmite y la habilidad pedagógica para que los resultados de sus investigaciones y de su trabajo concienzudo de muchos años llegue de forma clara y concisa.

Ese “no conformarse con lo que ya se sabía” y el querer llegar aún más lejos de Ann Weiser Cornell, su inquietud por avanzar e innovar y por desarrollar nuevas formas de enseñar más eficaces, han permitido que muchas personas apliquen y enseñen Focusing en todas partes utilizando sus materiales audiovisuales, participando de sus sesiones por internet y asistiendo a sus cursos online además de aquellos presenciales que también imparte.

Los sucesivos encuentros con Ann (he aprovechado y buscado asistir a los más posibles...) me han seguido enriqueciendo a todos los niveles: como formadora de Focusing, como psicoterapeuta y como persona. Organizar en El Escorial en septiembre de 2013 su taller sobre “Cómo transformar los bloqueos en acción” fue una experiencia muy gratificante, en la que participamos más de cuarenta personas de toda España. Pudimos aprender, disfrutar y ampliar nuestra experiencia con sus aportaciones, su manera de estar y su autenticidad. Fueron días en los que pudimos conocerla también como persona y comprobar su cercanía y su calidad humana.

En este momento, gracias a la labor del Instituto Español de Focusing, contamos con un grupo creciente de profesionales certificados

que están aplicando Focusing en su actividad profesional (psicoterapia, colegios, hospitales...) y ofreciendo la formación que cada vez es más demandada. Gracias desde aquí a todos sus miembros.

Recomiendo la lectura de este libro por muchas razones y en especial por la aportación que puede hacer:

- A las personas que no conocen Focusing, les va a abrir una puerta a la posibilidad de integrarlo y de sentir un cambio en lo personal y en lo profesional que contribuirá a desarrollar toda su potencialidad.
- A las personas en formación, estoy segura de que les aclarará conceptos importantes de Focusing sin restar ni un ápice de la importancia fundamental que es la experiencia sentida en el aprendizaje de esta metodología.
- A los profesionales que ya usan Focusing en el ámbito que sea, les proporcionará recursos quizá novedosos a la hora de facilitar los procesos de Focusing que son fruto de la experiencia de Ann Weiser Cornell y de su investigación. Ella propone y demuestra cómo estas nuevas propuestas facilitan aún más que las personas puedan acceder a sus sensaciones sentidas, se puedan relacionar con ellas y puedan encontrar, en su interior, la verdadera dirección de su crecimiento.

La redacción de este libro cuenta con las aportaciones de muchos y muy buenos profesionales de Focusing que comparten sus experiencias. Ann Weiser Cornell ha hecho un trabajo minucioso, contrastado, serio, en el que cada frase y cada palabra tienen su razón de ser. Su aportación como lingüista es clave para que entendamos el poder que tiene la forma y el fondo con el que nos comuniquemos con nuestros clientes... y con nosotros mismos.

Hay un capítulo dedicado precisamente a los beneficios de practicar Focusing los terapeutas, para que mantengamos esa presencia, no solo con los clientes, sino, de manera imprescindible, con nosotros mismos. Esa es otra aportación muy interesante de este libro: nos enseña la posibilidad de hacer autofocusing y de que la forma de relacionarnos con nuestra experiencia sea mucho más liberadora.

Es una suerte que Ann Weiser Cornell se encontrara con Gendlin y con Focusing siendo muy joven, de manera que nos aporta una larga y fructífera trayectoria y esperamos que siga siendo así durante mucho tiempo.

Quiero agradecer a Ann su trabajo y el incansable deseo de seguir investigando, aprendiendo, enseñando... Los cursos que ahora mismo organiza con Gene Gendlin y a los que podemos acceder de forma virtual... ¡Siempre está innovando!

Quiero agradecer a la autora el cariño y las facilidades que nos ha dado para que esta edición en español fuera posible. Gracias también a F. Javier Romeo Biedma por su impecable y precisa traducción. Nos vamos a beneficiar muchas muchas personas aquí y en América Latina que vamos a poder recibir en castellano todos los matices de su contenido.

Deseo que tú, que tienes este libro en tus manos, que quizás estas hojeando por primera vez o que quizás estas ya deseando empezar a leer, disfrutes, aprendas y recibas todo lo que Ann Weiser te puede aportar en tu quehacer terapéutico y en tu vida personal.

Isabel Gascón Juste
Coordinadora (*Certifying Coordinator*)
y Psicoterapeuta con Orientación de Focusing
por el Instituto de Focusing de Nueva York (*The Focusing Institute*)
Coordinadora y formadora del Instituto Español de Focusing
Vicepresidenta de la Asociación Española de Focusing Carlos Alemany

Prólogo de la autora a la edición en español

Es un honor y un placer dar la bienvenida a esta excelente traducción al español de *Focusing en la práctica clínica*.

Este es el cuarto de mis libros que se ha traducido al español, y estoy muy contenta de que mi trabajo siga aportando al mundo hispanohablante.

Mi visita a España en 2013 me abrió el corazón a su gente, una visita organizada por mi buena amiga Isabel Gascón Juste, una magnífica psicoterapeuta y una líder inspiradora de la comunidad de Focusing tanto en España como a nivel internacional. En aquel viaje también conocí a F. Javier Romeo Biedma, un formador de Focusing y psicoterapeuta que además es un traductor excepcional; tenemos mucha suerte de que haya sido él quien ha traducido este libro.

El Focusing se basa en una investigación realizada en la Universidad de Chicago sobre la eficacia de la terapia. El sorprendente resultado de aquella investigación fue que “la manera de experimentar” de los clientes –la forma que tienen de hablar de sus problemas– es más importante que el contenido de lo que dicen.

Los clientes que hacían una pausa para sentir una “sensación sentida”, algo inmediato y difícil de expresar sobre su problema o su asunto, tendían a obtener mejores resultados en la psicoterapia que

los clientes que, o bien solo hablaban de sus temas, o bien solo experimentaban emociones.

El proceso de “Focusing” nació a partir de aquella investigación, y actualmente el Focusing se utiliza y se aplica en todo tipo de ámbitos, desde entornos clínicos hasta colegios y empresas, y con todo tipo de asuntos, desde el trauma emocional grave hasta la toma de decisiones e incluso encontrarle sentido a la vida.

En este libro he intentado explicar el Focusing de forma sencilla pero sin perder la complejidad que lo hace tan especial. He intentado hacer que este libro sea muy práctico, de modo que el profesional clínico pueda utilizarlo de manera inmediata.

El Focusing no es una modalidad terapéutica en sí misma. Es un tipo de proceso que sucede dentro del cliente que puede producirse en cualquier tipo de modalidad terapéutica, incluyendo los enfoques cognitivo-conductuales y psicodinámicos. Este libro pretende ayudar a cualquier profesional clínico que quiera apoyar a sus clientes en su experiencia de un cambio real.

El Focusing y la psicoterapia con orientación de Focusing tienen una larga y prestigiosa historia en los países de habla hispana, y yo tengo el honor de haber sido parte de esa historia. En 1984, en un taller que impartí en Chicago, conocí a Carlos Alemany, que fue el primero en introducir el Focusing en España. En 1989 conocí a Elena Frezza de Buenos Aires, Argentina, que se convirtió en la primera (y más influyente) profesional de Focusing en América Latina. He tenido el placer de enseñar Focusing en Argentina en repetidas ocasiones con mi amiga Elena, y en Chile una vez, invitada por Edgardo Riveros.

Si eres¹ un profesional clínico que conoce el Focusing por primera vez a través de este libro, puedes saber con satisfacción que hay una comunidad muy activa de profesionales de Focusing en España, al igual que en Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Guatemala y México. Vas a poder formarte en

1. *N. del T.*: La autora ha elegido tratar de “tú” al lector en la edición en español para que se perciba la proximidad y calidez que despliega en el contacto directo en sus formaciones.

Focusing y encontrar orientaciones para incorporar el Focusing en tu trabajo con clientes. Te van a recibir con calidez, porque las personas de Focusing son la gente más acogedora del mundo.

Puedes contactar con estos grupos en: http://www.focusing.org/trainers_search.asp

¡Recibe la bienvenida a tu próxima aventura hacia nuevas posibilidades y hacia un cambio positivo!

—Ann Weiser Cornell

Introducción:

Una puerta que se abre

Aprendí Focusing hace cuarenta años, y probablemente me salvó la vida. Lo aprendí para mi propio crecimiento personal, en una serie de encuentros que había los domingos por la noche en una iglesia comunitaria¹ en Chicago. Por aquel entonces no existía ningún libro sobre Focusing; nadie sabía que se convertiría en algo utilizado por cientos de miles de personas en más de cincuenta países en psicoterapia (Amodeo, 2007; Friedman, 2007; Gendlin, 1996/1999; Purton, 2007), counselling (Purton, 2007), coaching (Madison, 2011), autoayuda (Cornell, 1996/1999; Gendlin, 1981/2008) y bienestar comunitario (Omidian y Lawrence, 2007); con aplicaciones en los ámbitos de la creatividad (Rappaport, 2009), los negocios (Ikemi, 2007), la salud (Klagsbrun, 1999, 2001; Summerville, 1999), la liberación del trauma (Armstrong, 2010; Grindler Katonah, 2015), la espiritualidad (Hinterkopf, 2004), las adicciones (Tidmarsh, 2010), el dolor crónico (Bärlocher, 1999; Frezza, 2008; Müller y Feuerstein, 1999), el trabajo con niños (Stapert y Verliefe, 2008/2011), con adolescentes en tratamiento residencial (Parker, 2007) y con padres y bebés (Boukydis, 2012) –y muchos más–. Entonces era solamente algo que aquel hombre, Gene Gendlin, enseñaba de forma gratuita y que mis amigos y yo practicábamos entre nosotros.

1. *N. del T.*: Una iglesia comunitaria es un tipo de iglesia que ofrece un espacio a la comunidad para actividades no relacionadas con la religión.

Me enamoré del Focusing y, con el tiempo, después de muchas vueltas de la vida, me convertí en profesora y acompañante de Focusing a nivel profesional. He llegado a ser bien conocida en la comunidad de Focusing por mis innovaciones y mi articulación del método. Desde 1980 he viajado por 19 países para impartir formación, he escrito un libro sobre Focusing que es el segundo que más se utiliza, he trabajado con clientes, y he formado y supervisado a otros² profesionales de Focusing. En mis clientes, y en los clientes de mis estudiantes, veía experiencias potentes, conmovedoras, que les cambiaban la vida, y siempre me sorprendía un poco que este extraordinario proceso no fuera más conocido. Más de la mitad de las veces, cuando yo le explicaba a la gente a qué me dedicaba me encontraba con miradas de incompreensión. “¿Qué es Focusing?”.

El Focusing es más conocido ahora, pero todavía genera esa sensación de ser un secreto bien guardado –incluso aunque ha inspirado gran parte del trabajo realizado actualmente con una orientación somática y basada en mindfulness–. En octubre de 2010, cuando Peter Levine recibió el Premio a los Logros de una Vida por parte de la Asociación de Psicoterapia Corporal de Estados Unidos, él mismo recomendó desde el estrado que Gene Gendlin fuera el siguiente destinatario del premio, citando las contribuciones trascendentales de Gendlin para su trabajo, *Somatic Experiencing*³. También Ron Kurtz (1997) incorporó Focusing dentro de su Terapia Hakomi, que condujo a la Terapia Sensoriomotriz (Ogden, Minton y Pain, 2006/2009), y el Focusing forma una parte esencial de la Terapia Focalizada en la Emoción de Greenberg, Elliot y Rice (Elliot, Watson, Goldman y Greenberg, 2004). De hecho, cualquier profesional que trabaje actualmente de manera experiencial tiene una deuda con las investigaciones

2. *N. del T.*: Aunque en el original en inglés la autora alterna masculino y femenino para proporcionar un equilibrio de géneros, para facilitar la lectura en español, y desde un criterio editorial, se ha optado por el empleo tradicional del masculino para representar ambos géneros cuando aparecen de una forma genérica. Evidentemente, se han mantenido los géneros del texto original cuando se refieren a ejemplos concretos, incluso aunque no aparezcan nombres propios.

3. *N. del T.*: En esta edición se ha traducido el vocabulario de cada metodología con los términos habituales en castellano para cada una de ellas. En el caso de *Somatic Experiencing*, que se traduciría como “Experienciar Somático”, el uso consolidado en castellano es el término en inglés, que además es marca registrada, por lo que aparece como tal.

que realizó Gendlin en los años cincuenta sobre ese proceso del cliente que es una esencia de cambio, y con su creación de Focusing, una forma de facilitar ese proceso. Como vamos a ver, el proceso de Focusing incorporó e integró hace más de cincuenta años muchos de los procesos y métodos que aparecen como descubrimientos recientes hoy en día, en especial el mindfulness, el poder adaptativo del afecto, una orientación somática, la autorregulación del cliente y la importancia del momento presente.

Pero hay algo que diferencia al Focusing de todas las otras formas de trabajar con los clientes y de comprender el cambio, e incluso a los teóricos que han incorporado el Focusing de manera deliberada se les ha escapado en su mayor parte ese concepto esencial, que cambia paradigmas.

Es posible obtener grandes resultados por el hecho de emplear Focusing con los clientes y aun así no saber la razón fundamental por la cual este trabajo es una esencia importante del cambio. Piensa simplemente en qué pasará si conseguimos entenderlo, si podemos integrarlo y apoyar lo que proporciona un cambio a nuestros clientes (y a nosotros mismos). Este es mi propósito: que comprendas qué es lo que hace al Focusing tan excepcionalmente potente como una forma de apoyar a tus clientes en el cambio que necesitan, y que tengas las herramientas para proporcionar este trabajo a tus clientes de la manera adecuada para ellos y para ti.

Cómo empezó todo

Cuando un joven estudiante de filosofía llamado Eugene Gendlin forjó una colaboración de investigación con el legendario Carl Rogers en la Universidad de Chicago, el resultado fue una forma sorprendentemente novedosa de comprender –y de facilitar– el proceso de cambio humano.

Eugene Gendlin nació en Austria en 1926. A la edad de once años, el joven Gene observó cómo su padre realizaba ciertas elecciones por intuición, confiando en una persona y no confiando en otra, que permitieron que su familia, que era judía, escapara de los nazis, cuando

muchas otras familias se quedaron bloqueadas en sus intentos de abandonar el país y posteriormente fueron enviadas a morir. Cuando Gene preguntaba: “Papá, ¿cómo sabías que no podías confiar en esa persona?”, su padre se daba golpecitos en el pecho y decía: “Sigo mi sensación”. En 1994 Gendlin contó en una entrevista: “Me sorprendió entonces y también me he preguntado muchas veces después qué tipo de sensación es la que te dice algo. A veces intentaba encontrar una sensación de ese tipo en mi interior, pero no podía. Pero el hecho de que empezase a buscarla tuvo al final su efecto” (Korbei, 2007).

Salto en el tiempo hasta 1952: Gene era un estudiante de posgrado dentro del Departamento de Filosofía de la Universidad de Chicago, estudiaba con el terriblemente brillante Richard McKeon, y leía especialmente a los fenomenólogos existencialistas Heidegger, Sartre y Merleau-Ponty. Gene estaba lidiando con una pregunta filosófica que le parecía que estaba en el centro de la vida humana: cómo llega a convertirse en una idea estructurada en palabras una experiencia que surge antes de que haya palabras. No estaba satisfecho con ninguna de las respuestas que recibía de la tradición filosófica; parecía que ninguna de ellas afrontaba el hecho obvio de que los significados pueden estar presentes antes que las palabras que los describen.

Gene sabía por su propia investigación personal que hay un tipo de experiencia desde la que habla la persona. Pero necesitaba ejemplos. Quería estar cerca de personas que estuvieran articulando sus propias experiencias y que estuvieran interesadas en que otras personas articularan las suyas a su vez, especialmente cuando estaban diciendo algo nuevo, algo que no habían dicho antes.

Esto suena parecido a lo que ocurre dentro de la psicoterapia, de modo que resulta obvio –en retrospectiva– que Gene Gendlin se encontrase ante la puerta de Carl Rogers, que dirigía el Centro de Counselling de la Universidad de Chicago y que supervisaba a un dinámico grupo de estudiantes de posgrado de psicología. Tenían un programa de prácticas de psicoterapia que, fiel a las ideas de Rogers, no exigía una formación previa en psicología. A pesar de eso, el joven Gene fue el primer candidato del programa que llegaba desde la filosofía. Recuerda a Rogers inclinándose hacia él y preguntándole: “Pero, ¿es usted ‘obtusos’ en su relación con las personas?”.