clientes a quienes se les habían enseñado los pasos de Focusing, o a quienes se les había acompañado con esos pasos, tendían a obtener mejores resultados en la terapia que quienes no habían recibido ese acompañamiento[7].

Entrar en contacto con la sensación sentida: la esencia del cambio

La investigación de Gendlin tenía en su núcleo el descubrimiento de un nuevo tipo de experiencia a la que llamó **sensación sentida *(felt sense)***. Una sensación sentida es un sensación corporal global, formada de manera fresca y nueva, relativa a un situación vital –no es lo mismo que una mera emoción o un pensamiento–. La sensación sentida es el aspecto menos entendido del trabajo de Gendlin, y al mismo tiempo es el aspecto que tiene mayor poder de transformación.

Las personas han tenido sensaciones sentidas desde mucho antes de que Gendlin las nombrase, y sin embargo él ha sido el primero en nombrarlas. Comprender la naturaleza de una sensación sentida requiere al menos una comprensión preliminar de los temas filosóficos del experienciar y de la simbolización que son la obra de la vida de Gendlin, y que comienza con la naturaleza del "experienciar".

El **experienciar (*experiencing*)** es un proceso de significado sentido aquí-y-ahora, sentido directamente. No es simplemente "interocepción", el proceso de sentir el cuerpo desde el interior, porque el experienciar tiene un significado implícito intrincado. Por supuesto, tenemos una sensación interna de nuestros cuerpos, como por ejemplo si estamos tensos o tranquilos –y a primera vista puede parecer que el experienciar es simplemente esta sensación interior–. Pero el experienciar es de hecho mucho más que el proceso de sentir: es el lugar donde encontramos nuestro significado (Fisher, 2002).

---

7. Hendricks comenta treinta y nueve investigaciones que concluyen que ese "nivel de Focusing o nivel experiencial puede verse incrementado por entrenamiento o por intervenciones específicas del terapeuta" (2001, p. 226).

Scanned with CamScanner

Sin embargo, si continuamos reflexionando, podemos darnos cuenta de que solo encontramos los significados de lo que decimos y pensamos en ese proceso de sentir directamente. Ya que, si no "sentimos" ese significado, los símbolos verbales son solamente ruidos (o imágenes sonoras de ruidos). Por ejemplo, alguien está escuchándote, y en cierto momento dice: "Perdona, pero no entiendo lo que dices". Si quisieras volver a decir lo que querías con palabras diferentes, te darías cuenta de que debes dirigirte internamente hacia tu referente directo, tu significado sentido. Solo de esa manera podrás encontrar palabras diferentes con las que expresarlo de otra forma. (Gendlin, 1964, pp. 108-109).

Nos podemos referir al experienciar directamente, como cuando decimos "No puedo encontrar muy bien las palabras para **esto**". A menudo ocurre que somos más conscientes de esta dimensión del experienciar cuando tenemos dificultades para articular algo que pensamos o sentimos. Especialmente en esos momentos en los que hay "algo" de lo que somos conscientes –"eso"– y en los que nada de lo que intentamos para expresarlo logra transmitirlo, es cuando estamos en contacto con el "referente directo" del experienciar.

Eso es lo que estaban haciendo los clientes que iban a tener éxito en la terapia en aquella investigación –estaban entrando en contacto con el referente directo de su experienciar–. Los evaluadores, al escuchar las grabaciones, podían identificar a partir de cómo hablaban los clientes –"Eh... No sé cómo decir esto... Está aquí mismo... No es enfado exactamente..."– si estaban en contacto con algo inmediato, real y difícil de describir. Es más, cuando una descripción finalmente encajaba había un alivio evidente: "Oh, no es enfado, es que me siento a la vez atrapado e indefenso. Eso es lo que es. ¡Uf!".

Una sensación sentida es una experiencia nueva, inmediata, aquí-y-ahora, que de hecho es el organismo que está preparando el siguiente paso dentro de la situación que vive la persona. Una sensación sentida es el experienciar que se forma a sí mismo, y que puede ser sentido y percibido. Las sensaciones sentidas se forman porque las invitamos a que se formen de manera deliberada. Decimos, con una curiosidad genuina, "¿Cómo estoy ahora mismo?" –y esperamos

Scanned with CamScanner

a que aparezca la respuesta–. Nos preguntamos en nuestro interior "¿Qué ocurre con esto que me preocupa tanto?" y esperamos a sentir lo que surge.

La pausa, la intención interna de preguntar, facilita que la sensación sentida se forme. Por supuesto, no es necesario tener todo este aparato conceptual para que se produzca el proceso de la sensación sentida, ya que cualquiera puede tener una sensación sentida sin conocer el término. Cuando se forma una sensación sentida siempre hay algún tipo de pausa, algún tipo de movimiento interior hacia "algo". Puede que lo que encontremos entonces sea oscuro, poco claro, vago, y que no parezca mucho –pero el hecho de que se haya formado es ya el comienzo de un movimiento adelante en nuestra vida de una forma nueva y original–.

Vamos a ver mucho más al respecto en el capítulo 1.

La versión en seis pasos de Focusing

En 1978, seis años después de que yo le conociera, Gene Gendlin escribió el libro *Focusing*, su presentación del proceso de Focusing para el público en general. Cuando la editorial Bantam Books asumió la nueva publicación de *Focusing* en 1981 (varias ediciones en español, la última de 2008), hubo un entusiasmo con el proceso que se difundió rápidamente de boca en boca. Hasta la fecha, se han vendido más de medio millón de copias en inglés del "librito de bolsillo con piedrecitas en la portada", que nunca se ha agotado[8].

Para presentar Focusing al público en general Gendlin sistematizó el proceso en seis pasos. Cuando yo aprendí Focusing con él entre 1972 y 1974, Gendlin estaba experimentando con muchas maneras diferentes de enseñar el proceso, pero para conseguir simplificar el proceso para su libro eligió la forma en seis pasos, empezando por "Despejar un espacio", y continuando por "Formar la sensación sentida", "Encontrar un asidero", "Resonar", "Preguntar" y "Recibir".

8. Aunque la segunda edición revisada tiene una nueva portada..., ¡y yo echo de menos las piedrecitas!

Scanned with CamScanner

Debido a la popularidad del libro, se han identificado esos seis pasos en concreto con el proceso de Focusing, incluso aunque el propio Gendlin reconocía que era solo una manera concreta de enseñar el proceso. No existe una única forma que abarque todo el Focusing, o que funcione para todo el mundo. Yo fui una de las primeras personas en desarrollar y publicar otras formas de transmitir el proceso de Focusing (Cornell, 1993).

Los psicoterapeutas que escucharon hablar sobre Focusing estaban, naturalmente, entusiasmados por lo que implicaba ese trabajo y querían aplicarlo inmediatamente en sus sesiones con clientes. Pero el librito *Focusing* con sus seis pasos estaba pensado como un libro introductorio de autoayuda, no como una guía para la práctica clínica. Los terapeutas que intentaban aplicar los seis pasos directamente con los clientes se encontraban a menudo con frustraciones o llegaban rápidamente a las aparentes limitaciones del proceso. Si se toman los seis pasos de Gendlin como una especie de "manual" de Focusing aplicado a la práctica clínica, se constata rápidamente que no logran ajustarse a la complejidad del trabajo con la variedad de tipos de procesos y de disposiciones de los clientes. En aquel tiempo no existían más recursos para profesionales de la práctica clínica sobre Focusing. A pesar de eso, cierto número de psicoterapeutas adoptaron el Focusing como metodología. Uno de los primeros en adoptarlo fue Neil Friedman (1982, 1987, 2007), cuyos libros sobre cómo introducir el Focusing en psicoterapia y sobre cómo combinar Focusing con otros métodos son clásicos en el campo. Posteriormente Gendlin (1996/1999) escribió un excelente libro para la práctica clínica, El *Focusing en psicoterapia (Focusing-Oriented Psychotherapy)*, que recomiendo vivamente[9].

9. Para quienes tengan curiosidad por saber en qué se diferencia el presente libro del manual de Gendlin, puedo decir brevemente que el suyo es un manual sobre cómo hacer Psicoterapia con Orientación de Focusing, mientras que mi intención es ofrecer una guía concisa sobre cómo incorporar Focusing en cualquier forma de psicoterapia. Otros autores que han escrito de manera muy útil sobre Focusing y psicoterapia son Armstrong (1998), Depestele (2004), Fleisch (2008), Geiser (2010), Grindler Katonah (2015), Ikemi (2010), Jaison (2004/2006), Leijssen (2007), Madison (2001), Nickerson (2009), Preston (2005, 2008), Purton (2004, 2007), Rappaport (2009) y Tidmarsh (2010).

Scanned with CamScanner

Gendlin nunca tuvo la intención de que los seis pasos de su primer libro abarcasen todo el Focusing. Recuerdo que dijo en aquel entonces: "Los seis pasos son una cuerda que atraviesa el territorio. Cuando conoces el territorio no necesitas agarrarte a la cuerda". Además, el Focusing, como cualquier proceso vivo, ha evolucionado, y existe un consenso generalizado entre profesionales de Focusing respecto a que los seis pasos propuestos inicialmente son solo una manera de enseñar o de describir el proceso de Focusing.

Los lectores que habían asumido que el Focusing es los seis pasos definidos por Gendlin en 1978 se verán gratamente sorprendidos al descubrir que hay un mundo de posibilidades mucho más amplias para llevar a los clientes el proceso de Focusing, que nos permiten responder y ser flexibles de una manera que les encajará a un número mucho mayor de personas.

El lugar del Focusing en el debate actual sobre psicoterapia

En los últimos años ha aparecido un interés creciente en los círculos de psicoterapia por varios avances que incluyen el mindfulness, la orientación somática, el momento presente, los aspectos relacionales, la importancia de la aceptación y la empatía, y los descubrimientos de la teoría del apego y de la autorregulación. Cada una de estas áreas se estudia y a menudo se desarrolla de forma separada de las demás –y sin embargo todas se encuentran, de alguna manera, integradas y desarrolladas en profundidad en Focusing–. Comentaremos cada una de ellas, junto con los modos que tiene el Focusing de aportar una perspectiva ligeramente diferente.

La orientación somática

Aportar una orientación somática a la terapia ha ido creciendo en popularidad desde los años setenta. Ron Kurtz (1997) creó el Método Hakomi, al que también llamó "Psicoterapia Centrada en el Cuerpo". Una alumna suya, Pat Ogden, profundizó en ese desarrollo hasta crear la Terapia Sensoriomotriz (Ogden *et al.*, 2006/2009). Ogden había recibido también una fuerte influencia por parte de Peter Levine (1997,

Scanned with CamScanner