

# PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL ORIENTADA AL FOCUSING: UNA VISIÓN GENERAL

## FOCUSING-ORIENTED-EXPERIENTIAL PSYCHOTHERAPY: AN OVERVIEW

**Alejandro Marcelo López Marín**

Psicólogo Clínico en Focus Psicología y Psicoterapia, Osorno, Región de Los Lagos, Chile

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

López Marín, A.M. (2018). Psicoterapia Experiencial Orientada al Focusing: Una Visión General. *Revista de Psicoterapia*, 29(110), 241-256.

### Resumen

*La psicoterapia experiencial y el focusing fue desarrollada por Eugene Gendlin en Estados Unidos, mientras era parte del equipo de investigación de Carl Rogers. La psicoterapia experiencial es un desarrollo del enfoque centrado en la persona que surge de la investigación en psicoterapia, observando a personas cuyos procesos fueron exitosos. En estas investigaciones, se observó que las personas con mayores avances en sus terapias tenían cierta particularidad en cómo expresaban sus vivencias. Esto se manifestaba en que hablaban con un lenguaje tentativo, más lento y chequeaban con algo interno lo que iban expresando. Gendlin desarrolla una filosofía, una teoría experiencial y el focusing como herramienta aplicada a la psicoterapia. En la presente revisión teórica se realizará una descripción de los fundamentos básicos de la psicoterapia experiencial orientada al focusing, sus influencias, el focusing como método y técnica, y sus aplicaciones.*

**Palabras claves:** *experiencial, psicoterapia, humanista, Gendlin, focusing*

### Abstract

*Experiential psychotherapy and focusing were developed by Eugene Gendlin in the United States, while he was part of Carl Rogers research team. The experiential psychotherapy is a person-centered approach development that emerges from psychotherapy research, by observing people who had successful processes. In these investigations it was observed that people with greater advances in their therapies had some particularity in how they expressed their experiences. This singularity was manifested in their slower tentative language. They also seemed to check what they tried to express with something internal. Gendlin develops a philosophy, an experiential theory and focusing as an applied tool for psychotherapy. In the present theoretical review, a description will be made of the basic foundations of focusing-oriented-experiential psychotherapy, its influences, focusing as method and technique, and its applications.*

**Keywords:** *experiential, psychotherapy, humanist, Gendlin, focusing*



## Introducción

La psicoterapia experiencial orientada al focusing o Focusing Orientado a la terapia (F.O.T.) es parte de la llamada psicología humanista, considerada la tercera fuerza de la psicología, surge como alternativa al psicoanálisis y el conductismo (Pereira, 2009). Más que un sistema organizado, es una convergencia de diversos autores y miradas que comparten algunos puntos en común.

El enfoque experiencial fue desarrollado por Eugene Gendlin, quien nació en Viena, y a temprana edad llegó a Estados Unidos con su familia huyendo de los nazis durante la segunda guerra mundial. Gendlin estudió filosofía en la Universidad de Chicago e ingresó a los grupos de entrenamiento en una nueva forma de hacer psicoterapia que se enseñaba en aquella universidad, conocida como *terapia centrada en el cliente*, y dirigida por su creador, Carl Rogers (Weiser, 2016).

Eugene Gendlin se mantiene en el equipo de investigación de Rogers por cerca de una década (Barceló, 2007). Al Dr. Gendlin le interesaba saber si se podía predecir el éxito de la psicoterapia durante las primeras sesiones. A través de la investigación, descubre que los clientes que tenían terapias más exitosas presentaban ciertas particularidades en cómo expresaban sus vivencias (Alemany, 2007). Habitualmente referían en su discurso a una sensación corporal, generalmente poco clara, utilizaban un lenguaje tentativo al describir sus experiencias y sentimientos, chequeaban con algo interno lo que iban transmitiendo a través del lenguaje, hablaban a un ritmo más lento y en primera persona (Weiser, 2016). Estos consultantes se expresaban desde sus sensaciones (del proceso) y no acerca de ellas (contenido) (Lara, 2013).

Posteriormente, Gendlin (1978) se dedica a elaborar una herramienta que pueda ser incorporada a la psicoterapia para los clientes que no hacían este proceso experiencial de forma natural. De esta forma desarrolla un método que denomina *focusing*, el cual consiste en un procedimiento terapéutico que enseña a las personas un proceso experiencial, corporalmente sentido, con el fin de poder mejorar la eficacia y rapidez de los procesos terapéuticos (Gendlin, 1969; Alemany, 2011).

## Enfoque Centrado en la Persona de Rogers como Base.

El enfoque centrado en la persona (ECP) fue desarrollado en los años cuarenta por Carl Ransom Rogers, en Estados Unidos. Este autor descubrió que la facilitación por parte del terapeuta de un ambiente de aceptación, empatía y congruencia, generaban las condiciones que propiciaban el cambio en psicoterapia (Rogers, 1957).

Rogers consideraba que el ser humano posee una orientación hacia su propio desarrollo, inherente a todos los seres vivos, direccionada a su crecimiento y a su actualización, denominada *tendencia actualizante* (Telles, Boris y Moreira, 2014).

El pensamiento de Carl Rogers fue evolucionando a través del tiempo, pasando por diversas etapas de desarrollo teórico y práctico, en este sentido, varios autores distinguen tres etapas en el pensamiento de Rogers (Hart y Tomlinson,

1970; Wood, 1983; Cury, 1987):

- a) *Etapa no directiva* (1940-1950): lo esencial era la no directividad del terapeuta, busca principalmente escuchar y acompañar el proceso del cliente, algo revolucionario para la época (Hart y Tomlinson, 1970).
- b) *Etapa reflectiva* (1950-1957): El terapeuta busca facilitar ciertas condiciones y actitudes que favorezcan el cambio, conocidas como las condiciones necesarias y suficientes para el cambio en psicoterapia (Rogers, 1957). En esta etapa el pensamiento de Rogers apunta a una perspectiva relacional de la terapia (Moreira, 2010).
- c) *Etapa experiencial* (1950-1970): En esta fase, el pensamiento de Rogers es influenciado por el concepto de experimentar propuesto por Gendlin (1964). Implica focalizar la experiencia sentida del cliente, del psicoterapeuta y entre ambos (Moreira, 2010). En esta etapa la psicoterapia centrada en la persona profundiza su perspectiva relacional, y según Moreira (2010) intersubjetiva.

Virginia Moreira (2010) describe dos etapas adicionales, entendiendo que el desarrollo del enfoque centrado en la persona ha continuado durante las épocas siguientes.

- d) *Fase colectiva* (1970-1987): Moreira (2010) señala que esta fase corresponde a la última década de vida de Carl Rogers, aquí este autor amplía su teoría aplicándola a los grandes grupos, a las relaciones humanas, entre otras. Ya no exclusivamente al contexto de la psicoterapia, como había ocurrido hasta ese momento.
- e) *Fase post-rogeriana*: Incluye los desarrollos de autores posteriores que han ampliado y generado modelos de trabajos particulares, partiendo de distintas fases del pensamiento de Rogers (Moreira, 2010).

### **Influencias del existencialismo y la fenomenología.**

Desde sus estudios de filosofía, Gendlin estuvo interesado en autores existencialistas, entre los cuales destacan Soren Kierkegaard, Jean Paul Sartre, Wilhelm Dilthey, Martin Heidegger, y fenomenólogos como Edmund Husserl y Maurice Merleau-Ponty (Wolfenson, 2015).

El existencialismo surge de la mano de Soren Kierkegaard (1813-1855), quien plantea que los problemas de la vida son siempre del tipo de preguntas prácticas del individuo, estos son problemas existenciales, y para Kierkegaard la existencia es el núcleo íntimo incaptable y personal de la persona individual, del sí mismo (Barceló, 2008).

Jean Paul Sartre (1905-1980) señala que el existencialismo refiere a la vida, considera la subjetividad como parte de esta, define el existencialismo como “*una doctrina que hace posible la vida humana y que, por otra parte, declara que toda verdad y toda acción implican un medio y una subjetividad humana*” (Sartre, 1945, p. 23).

Wilhelm Dilthey (1833-1911) se caracterizó por plantear una mirada crítica a la visión de la ciencia científica naturalista y matemática. Plantea el concepto de *hombre entero*, es decir, el ser humano siente, expresa afectos y piensa simultáneamente, como totalidad y no por separado (Cortés, 2013).

Martín Heidegger (1889-1976) considera la existencia humana siempre relacionada con su entorno, como un ser-en-el-mundo. La existencia humana siempre se da en un ambiente, es decir, cualquier cosa que uno experimente siempre se encuentra en un contexto, en un mundo (Barceló, 2008). Hombre y mundo son un todo unificado, se implican, no son separados o desconectados, hombre y mundo están en constante relación (May, 1977).

La fenomenología surge de la mano de Edmund Husserl (1859-1938), este autor plantea que es objeto de estudio todo elemento que pueda acceder a la conciencia, ya que conocemos el mundo a través de ella. La fenomenología se define como “una ciencia de las esencias, de las vivencias...y la vivencia, es todo acto psíquico, que es intencional y es esencial en ella la referencia a un objeto” (Barceló, 2008).

Uno de los autores fenomenólogos que más influyó en el enfoque de Gendlin es Merleau-Ponty (1908-1961). Este autor rompe con el dualismo occidental, cuerpo/alma, sujeto/objeto, individual/social, interno/externo. Merleau-ponty describe su concepto de carne, del francés *chair*, donde busca señalar que la existencia refiere a algo vivo en los cuerpos (Lara, 2013) y en constante interacción. Para él, el cuerpo viviente tiene las características que los filósofos anteriores atribuían a la experiencia y la existencia, el hombre existe entrelazado en el mundo (Wolfenson, 2014).

### **El Enfoque Experiencial de Eugene Gendlin**

Eugene Gendlin desarrolla una teoría experiencial, con base en la terapia centrada en la persona de Rogers, influencias del existencialismo y la fenomenología, y su trabajo teórico, práctico y de investigación (Gendlin, 1973).

#### ***Una nueva concepción del cuerpo***

Gendlin (2000) se aleja de la mirada mente-cuerpo tradicional, considera el cuerpo como un proceso interactivo, relacional, en constante relación con el ambiente. El cuerpo es algo que está ocurriendo y es fuente de creación de sentido de sí mismo (Barceló, 2015). Gendlin toma principalmente lo planteado por Merleau-Ponty y su concepto de *carne*, una forma de decir que el cuerpo es más que cuerpo, es sensible y sentido (Aisenson, 1981). *Carne* implica la relación con el mundo, el cuerpo es el medio de comunicación entre el individuo y su entorno (Moreira, 2001). El ser humano no es la suma de una mente y de un cuerpo, es conciencia corporizada (Merleau-Ponty, 1945).

A través del cuerpo podemos sentir las situaciones de la vida, nuestros cuerpos son interacciones incesantes en el ambiente, contienen toda esa información

(Gendlin, 1992). El cuerpo vive la experiencia a través de sensaciones corporalmente sentidas, que son pre-conceptuales y con significados implícitos.

### ***La creación de significado***

Gendlin (1962) considera que la creación de significado se forma a través de la interacción entre el experienciar y los símbolos, es decir, no existe una experiencia ya definida que sólo nombremos a través del lenguaje. La simbolización debe ser sentida corporalmente, de lo contrario, el lenguaje sólo serían sonidos, ruidos, etc. (Barceló, 2015).

La creación de significado es un proceso mental y corporal que se produce a través de la interacción con el entorno, nuevas vivencias se sienten en el cuerpo a nivel implícito. Para comprender el proceso de creación de significado se debe considerar como esencial la dimensión corporalmente sentida (Gendlin, 1962). No es una operación mental como la inducción o deducción, es un proceso de significación que proviene de nuestra interacción con el medio ambiente (Riveros, 2000).

### ***El ciclo funcional***

Gendlin comprende la noción de tiempo desde una mirada no lineal, algo distinto al modelo tradicional. Desde lo experiencial, se considera que el pasado, presente y futuro se encuentran implícitos a nivel corporal en la situación presente (Gendlin, 1997). Nuestro cuerpo sugiere o insinúa de forma implícita diversas posibilidades de nuestro ambiente.

Por ejemplo, en el modelo tradicional de tiempo, el comer (presente) es generado por un pasado (hambre), que se dirige a un futuro (saciedad). En cambio, desde el modelo procesal (Gendlin, 1997), vamos a entender que mientras la persona está comiendo, al mismo tiempo sigue sintiendo la sensación del hambre, y a la vez, ya se encuentran implícitas-diversas posibilidades futuras. El cuerpo cambia procesalmente a medida que interactúa en el ambiente.

### **Los Principios Esenciales del Modelo de Gendlin**

El sistema teórico de Gendlin plantea cuatro principios esenciales (Barceló, 2008):

- a) *El principio de la experiencia:* La persona existe en su experiencia concreta, que no es definible a través de conceptos, estructuras o definiciones fijas. La existencia/experiencia es pre-conceptual, corporalmente sentida e internamente diferenciable (Barceló, 2008).
- b) *El principio de la autenticidad:* El ser humano vive en el presente, en el cual se encuentran implícitos elementos del pasado y del futuro. Existe una tendencia universal de los organismos en crecimiento para alcanzar su propio desarrollo, llamado autopropulsión (Riveros, 2013), que describe un proceso de llevar adelante algo, Gendlin (1964) considera que este

proceso de llevar adelante es la autenticidad.

- c) *El principio de la interacción*: La experiencia es interaccional y ocurre en el presente Gendlin (1964), funciona interiormente sentida, situacionalmente vivida y es referida como interacción (Barceló, 2008). Los símbolos interactúan con el sentir antes de darle significado.
- d) *El principio de la orientación*: Toda experiencia tiene una finalidad, por lo tanto, no cualquier paso lleva adelante el experienciar, cada experiencia presente produce implícitamente-ulteriores sucesos (Gendlin, 1973).

## El Experienciar

El experienciar es un elemento que ya era observado en la escuela de Carl Rogers, en la psicoterapia centrada en la persona. Allí comenzó a observar cómo era el proceso que vivían los consultantes que participaban de este modelo de psicoterapia. Sin embargo, la profundización de este concepto se definió y clarificó con las investigaciones de Gendlin y otros autores (Lara, 2013).

El experienciar es la dimensión descubierta en las investigaciones de Gendlin, que permite predecir el éxito de la psicoterapia (Alemany, 2011), esto ha sido corroborado por diversas investigaciones futuras, que dan cuenta que los clientes con un mayor nivel experienciar suelen tener mejor pronóstico en sus procesos de terapia (Hendricks, 2002). En un meta-análisis se encontró que el experienciar de los clientes es un predictor pequeño o mediano de los resultados del tratamiento psicoterapéutico (Pascual-Leone y Yeryomenko, 2017).

El experienciar es un proceso, una corriente constante de sensaciones que ocurren a cada momento, que se encuentran parcialmente formadas (Gendlin, 1962). Es sentida corporalmente, constituye la preocupación básica del fenómeno psicológico y de la personalidad (Gendlin, 1964). Es una forma de atender a los significados implícitos que pueden surgir al prestar atención a nuestro cuerpo (Weiser, 2016). Implica la capacidad de percibir mediante sensaciones la interacción con el medio ambiente. Es un proceso corporal, pre-conceptual y relacional (cuerpo-ambiente), incluye percepciones, cogniciones, afectos, etc. (Klein et al., 1967).

El experienciar es un proceso de sentimiento, ocurre en el presente, puede ser referido directamente, guía la conceptualización, contiene significados implícitos y funciona a nivel pre-conceptual (Gendlin, 1961/2000).

El experienciar siempre está en proceso de forma implícita, sin embargo, en ocasiones existen aspectos que se detienen (no en su totalidad) y no se encuentran funcionando implícitamente. Este proceso detenido se denomina *todos congelados* (Gendlin, 1964). Los “todos congelados” es un modo rígido de experienciar y el proceso presente se pierde (Riveros, 2002). En este modo se encuentran funcionamientos repetitivos, alejados afectivamente, incongruentes, y que no responden a un proceso de sentimiento actual.

El experiencial es un proceso que funciona a nivel implícito, que se manifiesta

en el cuerpo a través de una sensación sentida, y se simboliza como un referente directo (Gendlin, 1964).

- a) *Lo implícito*: El experienciar posee un funcionamiento implícito, habitualmente tenemos significados sentidos que aún no se logran simbolizar, es decir, no aparecen de forma explícita en la conciencia (Parker, 2007).

Cuando recordamos una situación pasada o proyectamos una situación futura, comienzan a interactuar innumerables conexiones implícitas acerca de la globalidad de la situación, estos elementos influyen en cómo vivenciamos cada experiencia, y en las decisiones que tomamos. Mediante la focalización, que implica el proceso de interacción entre el experienciar y la simbolización, es posible hacer explícito los distintos elementos y conocer el significado sentido de la situación (Barceló, 2008).

- b) *Sensación Sentida*: La *felt sense* es uno de los conceptos claves en el enfoque experiencial de Gendlin, traducido al español como “sensación sentida” o “sensación con sentido”, refiere a algo sentido corporalmente, que tiene aspectos intelectuales, afectivos y con significado, no son simples sensaciones físicas (Robles, 2006).

La sensación sentida es una sensación física, vaga, difusa, poco clara, que suele surgir en el centro del cuerpo. Gendlin (1993) la define como “una sensación holística, implícita en el cuerpo”. Es una sensación corporal global, que se forma de manera fresca y nueva, relativa a una situación vital (Weiser, 2016).

La sensación sentida no es reconocible fácilmente, es amplia, presente, siempre diferente, de baja intensidad y surge en general desde el centro del cuerpo. Es diferente a la catarsis, al dolor físico, a sensaciones corporales corrientes, o a la emoción (Lara, 2016). La sensación sentida es una sensación con significado que se compone de cuerpo, situación y lenguaje (Lara, 2013).

- c) *Referente directo*: Es una simbolización corporalmente sentida, aquello de lo cual alguien puede hablar o referir (Lara, 2013). El referente directo involucra sentimientos que aún no están claramente formulados, surge cuando la persona va a simbolizar una experiencia en curso. No es una mera verbalización, generalmente al principio será conceptualmente difícil de precisar (Doi y Ikemi, 2003).

La referencia directa se da tanto a nivel interno, como en la relación terapeuta-cliente, donde se genera una gran cantidad de interacciones alrededor del experienciar (Doi y Ikemi, 2003). El referente directo implica centrarse en el proceso, considera sensaciones, sentimientos y cogniciones en marcha, más que contenidos rígidos, estáticos y preestablecidos.

## El Cambio de Personalidad

### *Crítica a la teoría de la represión y del contenido*

Gendlin (1964) sugiere que los modelos tradicionales han desarrollado una visión centrada en el contenido y la estructura, lo que genera que desde esa lógica el cambio no sea posible. En este sentido realiza dos críticas, al paradigma de la represión y al del contenido.

Respecto al paradigma de la represión, la crítica apunta a que las teorías de la personalidad se basan en la idea que las personas no se dan cuenta de sus experiencias, y que estas se encuentran reprimidas en el inconsciente (Briones, 2012). En este sentido, Gendlin (1964) plantea que la sola toma de conciencia de estos elementos reprimidos no explicaría totalmente el cambio que ocurre en psicoterapia.

En tanto, el paradigma del contenido supone que las personas poseen una cantidad de características definidas, cualidades, rasgos, conceptos, valores, etc. La crítica de Gendlin (1964) es que el paradigma del contenido no explica cómo se da el proceso de cambio, porque da cuenta de cómo es una persona, pero no de cómo logra cambiar. En este sentido, es necesario formular una teoría en que los elementos de la personalidad puedan variar su naturaleza (Gendlin, 1964).

### *Cambio de personalidad*

Gendlin (1964) considera que el cambio de personalidad será posible si existe un *proceso de sentimiento* y una *relación interpersonal en marcha*. Respecto al primero, se considera necesario que la persona experimente un proceso sentido, el individuo experimenta generalmente una remoción interna, es decir, es un proceso experiencial donde el individuo percibe los sentimientos que emergen y lo que implica aquello (Gendlin, 1964). La relación interpersonal en marcha, refiere a una relación que por sí misma genere un movimiento, implica un vínculo terapéutico que facilite el llevar adelante el proceso experiencial del consultante.

### **¿Qué es focusing?**

El focusing es un método y técnica que implica el proceso de reconocer una sensación corporalmente sentida, prestarle atención y permanecer en ella, para luego simbolizar mediante palabras, imágenes, gestos, etc.

A través del focusing la persona puede llevar adelante un proceso de movimiento de su sensación sentida (Lara, 2013), implica reconocer matices nuevos, significados y resoluciones diferentes a las conocidas hasta ese momento, que producirá un cambio corporalmente sentido (Klagsbrun, 2004).

Focusing es una fenomenología corporal que representa sentidamente una sensación dada, ayuda a las personas a conectarse con la sensación sentida que surge respecto a las situaciones de la vida. Al permanecer en esta sensación, se puede acceder a información que hasta ese momento permanecía sólo de forma implícita.



Focusing es una manera respetuosa de interactuar con nuestras sensaciones, emociones y cogniciones. Implica prestar atención a nuestro cuerpo de una manera que habitualmente no estamos acostumbrados, es una forma de establecer un contacto con nuestros sentimientos, sin que estos nos desborden, angustien o bloqueen.

Gendlin (1964) plantea que el proceso experiencial y de cambio se puede describir en cuatro etapas.

- a) *Referente directo*: Implica prestarle atención a un significado sentido que surge en relación con una situación y que permite la simbolización. Lara (2013) lo describe como un proceso donde comienza una simbolización sentida que explicita lo implícito que se está viviendo de un asunto, sin ser del todo nítido y con símbolos verbales que aún no se ajustan a la experiencia en marcha.
- b) *Develación*: En esta etapa se produce el proceso de simbolización propiamente tal (Lara, 2013), estos símbolos pueden ser palabras, imágenes, una expresión corporal, entre otras. Se cotejan los símbolos que emergen en relación con la vivencia que se está atendiendo. Al permanecer en el espacio corporal se generarán símbolos certeros, que corresponden de forma precisa con el proceso experiencial en marcha.
- c) *Aplicación global*: En esta etapa del proceso se produce una asociación respecto a lo develado, es decir, se pueden conectar diferentes ideas, sensaciones, recuerdos, aprendizajes, etc. La persona logra relacionar los elementos que se han explicitado con distintas situaciones de la vida, es una comprensión y entendimiento más general y global de la experiencia.
- d) *Movimiento del referente*: En esta etapa ocurre un cambio corporalmente sentido. Siempre cuando el proceso se desarrolla aumenta la sensación de alivio y bienestar independiente de los resultados, produciéndose un cambio que se manifiesta corporalmente (Gendlin, 1964).

Para que este proceso de cambio ocurra, Gendlin (1978) desarrolla una técnica específica, en la cual describe seis pasos con instrucciones específicas que se ejecutan en la interacción con el consultante. Estos pasos son flexibles y deben ser contextualizadas a lo que está ocurriendo en cada interacción, existen otros autores que aplican focusing en otros formatos.

### **Los seis pasos del focusing de Gendlin (1978):**

- a) *Despejar un espacio*: Comienza tomando atención a lo presente, a la respiración, al cuerpo y al contexto. Luego se chequea la existencia de inquietudes, dificultades o problemas. Posteriormente se buscará generar una distancia o un espacio seguro entre el cuerpo y cada sensación que aparece. Para culminar este paso, se elige lo que se va a focalizar.
- b) *Invitar a que surja una sensación sentida*: Aquí se acompaña a atender las sensaciones corporales que surgen al enfocar la situación elegida. En esta

etapa surge la *sensación sentida*, al principio será difusa, vaga, y poco a poco se irá formando más claramente.

- c) *Encontrar un asidero*: En este paso se busca un símbolo que logre darle una cualidad a su sensación, puede ser una palabra, una imagen, una emoción, una textura, un sabor, etc.
- d) *Resonar*: La persona va resonando entre los símbolos que surgen y su sensación corporal, resonar es como un ir y venir entre la sensación y los símbolos, este proceso genera que en algún momento estos símbolos se ajusten a la sensación corporal.
- e) *Preguntar*: Cuando se ha encontrado el símbolo preciso, se hacen preguntas para lograr que lo implícito se despliegue. Las preguntas se realizan a la sensación, las respuestas deben surgir de desde ese lugar, es decir, desde la vivencia.
- f) *Recibir*: Es el paso para cerrar el proceso de focusing, se invita a la persona a valorar lo que ha aparecido, se propone preguntar a la sensación sentida si requiere algo más.

### **Características del terapeuta y del proceso.**

En el proceso de terapia, el psicoterapeuta experiencial debe ofrecer al consultante ciertas actitudes que fueron descritas por Carl Rogers (1957), como la empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia del terapeuta. Estas actitudes requieren un terapeuta capaz de captar el marco de referencia del otro, con un compromiso genuino y reconociendo lo que le ocurre a sí mismo durante el encuentro terapéutico.

La psicoterapia orientada al focusing es fundamentalmente relacional (Preston, 2014), lo esencial es generar un clima en que la relación terapéutica por sí misma facilite el proceso, es decir, facilitar una relación terapéutica profunda y de calidad es más importante que las técnicas a utilizar. En este sentido, es interesante el concepto de *profundidad relacional* que han desarrollado David Mearns y Mick Cooper (2005) desde una mirada más tradicional centrada en la persona.

Respecto al proceso de psicoterapia, en el primer momento es relevante posibilitar un clima que facilite la alianza terapéutica, co-construir el motivo de consulta y los objetivos de terapia. En esta etapa utilizamos esencialmente respuestas de comprensión empáticas/experienciales, en general menos complejas, especialmente si nuestros clientes están viviendo un proceso frágil (Warner, 2000).

En el desarrollo de la terapia, es necesario que se vayan chequeando los objetivos planteados y las dificultades que pudieran aparecer. También se profundiza en temas que son más sensibles para el consultante, ya que existe una relación terapéutica más sólida. Se pueden utilizar respuestas experienciales más complejas, puede ser necesario utilizar algunas técnicas, etc.

En la etapa final de la psicoterapia es importante evaluar los avances del proceso, los cambios que han ocurrido y lo que significa finalizar. No es solamente

culminar un tratamiento, también es finalizar un vínculo, y por ello se debe ser cuidadoso.

### **Aplicaciones de lo Experiencial y Focusing**

El focusing puede aplicarse de forma independiente en procesos de autoconocimiento, crisis vitales, toma de decisiones u otras situaciones en las cuales una persona pueda requerir orientación y/o acompañamiento, en este sentido, el acompañamiento puede ser desde una sesión, o un proceso que incluyen varios encuentros (Sergio Lara, comunicación personal, 2017). Además, focusing puede integrarse a otros modelos de terapia, como una técnica específica para trabajar algún elemento en particular, esto sin alterar la epistemología del terapeuta (Weiser, 2016).

Hacer psicoterapia experiencial implica ser centrado en la persona, es decir, podemos considerar el enfoque centrado en la persona como un paradigma amplio que incluye varias líneas de desarrollo, entre ellas, la mirada experiencial de Gendlin.

La variedad de clientes que pueden requerir de nuestra atención generalmente suele ser diversa, con distintas características, demandas y necesidades. Los terapeutas deben estar preparados para poder acompañar a estos clientes tan distintos entre sí. En este sentido, en el enfoque centrado en la persona y experiencial se encuentran diversos trabajos y aplicaciones, como los de Margaret Warner y su trabajo con los procesos difíciles: frágil, disociado y psicótico (Warner, 1991; 1998; Warner y Mearns, 2000), la pre-terapia de Garry Prouty (Prouty, 1976; 1977; 1983; 1994; 2001; 2008), la psicoterapia humanista-fenomenológica de Virginia Moreira (Moreira, 2009), la Terapia Focalizada en la Emoción de Leslie Greenberg y colaboradores (Rice y Greenberg, 1984; Greenberg y Safran, 1987; Greenberg, 1986; Greenberg, Rice y Elliott, 1993; Greenberg, 2002; Greenberg, 2010), entre otros.

### **Investigación**

Elliot y Freire (2008) reportan un metaanálisis en que revisan más de 180 estudios científicos, los investigadores encuentran que las psicoterapias centradas en la persona y experienciales en su conjunto son altamente eficaces. Algunas conclusiones de esta investigación señalan que, a) se observa un gran cambio pre-post en los consultantes, b) los beneficios post-terapia se mantienen durante los seguimientos inmediatos y posteriores, c) los consultantes muestra amplios beneficios en relación a los que no estuvieron en terapia, d) son clínica y estadísticamente equivalentes a otras terapias, e) podrían ser ligera pero insignificamente menos eficaces que la terapia cognitiva-conductual, aunque esta diferencia desaparece al controlar los estudios con lealtad del investigador, una fuente de sesgo de las investigaciones (Elliot y Freire, 2008).

Aunque no son estudios sobre psicoterapia centrada en la persona/experiencial

propiamente tal, la evidencia empírica corrobora algo que es fundamental en este enfoque, la importancia de la relación terapéutica, de las condiciones facilitadoras y del trabajo colaborativo terapeuta-paciente (Greenberg y Watson, 2000; Mearns y Cooper, 2005). La investigación plantea que la relación terapéutica contribuye de manera consistente a los resultados de la terapia (Comité Steering, 2002; citado en Mearns y Cooper, 2005). En investigaciones sobre psicoterapia individual se encontraron tres factores relacionales “demostrablemente efectivos” que se relacionan con los resultados de la psicoterapia (Comité Steering, 2002, citado en Mearns y Cooper, 2005), entre los cuales destacan: a) la empatía del terapeuta (Bohart et al., 2002), b) la solidez y calidad de la relación cooperativa terapeuta-consultante (Howarth y Bedi, 2002), y c) el nivel de acuerdo terapeuta-consultante con respecto a los objetivos (Tryon y Winograd, 2002).

Específicamente sobre la empatía, aspecto central en el enfoque experiencial, encontramos que la evidencia empírica a través de los años corrobora que la capacidad de empatizar del terapeuta influye positivamente en los resultados de la psicoterapia (Barrett-Lennard, 1962; Kurtz y Grummon, 1972; Reyes y Benítez, 1990; Feixas y Miró, 1993; Bohart *et al.*, 2002; Kim, Kaplowitz y Johnston, 2004; Marci et al. 2007; Santibañez et al. 2008; Elliott et al. 2011; Norcross y Wampold, 2011; Botella y Corbella, 2011; Derksen, Bensing y Lagro-Janssen, 2013; Watson, Steckley y McMullen, 2014; Gimeno et al. 2015).

En relación al focusing, en una investigación en la cual se revisaron 89 estudios sobre Focusing Orientado a la psicoterapia, mostraron que un alto experienciar está relacionado con el éxito de la terapia, además, estos resultados se repiten independientemente de la cultura, orientación terapéutica, con diferentes poblaciones de pacientes y con diferentes métodos de medición de los resultados terapéuticos (Hendricks, 2002). Además, han aumentado los estudios sobre micro-procesos, es decir, cómo ciertas intervenciones específicas de focusing generan avances o cambios durante el proceso (Krycka y Ikemi, 2016).

### **Comentarios finales**

La psicoterapia experiencial orientada al focusing es una perspectiva desde la psicología humanista que surge desde la tradición centrada en la persona. El enfoque experiencial es una mirada que considera la experiencia humana como un proceso corporalmente sentido y en constante interacción con el ambiente. Surge del trabajo de Eugene Gendlin, durante y posterior a su colaboración con Carl Rogers.

Focusing es una herramienta corporal que facilita la interacción entre los símbolos y el experienciar, es una forma de acceder a información sobre nuestras vivencias que suelen estar presente de forma implícita.

El focusing no es un modelo de psicoterapia en sí mismo, es una herramienta que se integra al proceso. La psicoterapia experiencial orientada al focusing implica una perspectiva esencialmente centrada en la persona, que integra el focusing en

distintos momentos del proceso terapéutico. Existen otros modelos experienciales y de proceso, como la terapia focalizada en la emoción, que incluye focusing, técnicas de la terapia gestalt y se caracteriza por una mayor directividad por parte del terapeuta.

Es necesario seguir fortaleciendo el desarrollo teórico, aplicaciones y la investigación, como una manera de validar este acercamiento en el mundo de la psicoterapia actual, y llegar a más personas para que puedan beneficiarse de este enfoque.

## Referencias bibliográficas

- Akiko, D. y Ikemi, A. (2003). How to get in touch when feelings happens: The process of referencing. *Journal of Humanistic Psychology*, 43(4), 87-101.
- Alemaný, C. (2011). De la psicoterapia experiencial al focusing: la trayectoria de Eugene Gendlin. *Miscelánea comillas*, 69(135), 443-469.
- Alemaný, C. (ed.) (2007). *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Alisonson, A. (1981). *Cuerpo y persona Filosofía y psicología del cuerpo vivido*. México, México: Fondo de Cultura Económica.
- Barceló, T. (2007). Carl Rogers y Eugene Gendlin: La relación que configuró un nuevo paradigma. En C. Alemaný (ed.) *Manual práctico del focusing de Gendlin*- Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Barceló, T. (2008). La filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin. *Miscelánea Comillas*, 66(129), 413-438.
- Barceló, T. (2015). La creación de significado, el modelo de filosofía experiencial del lenguaje de Eugene T. Gendlin. *Miscelánea Comillas*, 73(142), 5-34.
- Barrett-Lennard, G. T. (1962). Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological monographs: General and Applied*, 76(43), 1-36.
- Bohart, C., Elliot, R., Greenberg, L. y Watson, J. (2002). Empathy. En Norcross (ed.), *Psychotherapy relationships that work. Therapist contributions and responsiveness to patients* (89-108). Oxford, England: Oxford University Press.
- Botella, L. y Corbella, S. (2011). Alianza terapéutica evaluada por el paciente y mejora sintomática a lo largo del proceso terapéutico. *Boletín de psicología*, 101, 21-34.
- Briones, A. (2012, octubre 31). Focusing y Psicoterapia Experiencial [Mensaje en blog]. Recuperado de: <https://bit.ly/2yPmX3>.
- Cortes, F. (2013). Ensayo Sobre la Idea de Vida en Dilthey. *Scientia Helmantica Revista Internacional de filosofía*, 1, 21-38.
- Cury, V. (1987). *Psicoterapia centrada na pessoa: evolução das formulações sobre a relação terapeuta-cliente* (Tesis de máster no publicada). Universidade de São Paulo, Brasil.
- Derksen, F., Bensing, J. y Lagro-Janssen, A. (2013). Effectiveness of empathy in general practice: a systematic review. *British Journal of General Practice*. 63(606), 76-84.
- Elliott, R. y Freire, E. (2008). Person-Centred/Experiential Therapies Are Highly Effective: Summary of the 2008 meta-analysis. Recuperado de: <https://bit.ly/2MoC0mD>
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C. y Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*. 48(1), 43.
- Feixas, G. y Miró, M. T. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia*. Barcelona, España: Paidós.
- Gendlin, E. (1961/2000). El experiencing: Una variable en proceso del cambio psicoterapéutico. En E. Riveros, *El nuevo paradigma del experiencing*. Santiago de Chile, Chile: Ediciones LOM.
- Gendlin, E. (1962). *Experiencing and the Creation of Meaning*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Gendlin, E. (1964). A theory of personality change. En P. Worchel and D. Byrne, (eds.). *Personality change*. New York, NY: John Wiley.
- Gendlin, E. (1969). Focusing. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 6(1), 4-15.
- Gendlin, E. (1973). Experiential Psychotherapy. En R. Corsini (ed.), *Current Psychotherapies* (pp. 317-352). Itasca, IL: Peacock Pub.
- Gendlin, E. (1978). *Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao, España: Mensajero.

- Gendlin, E. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception: How the body know the situation and philosophy. *Man and World*. 25(3-4), 341-353.
- Gendlin, E. (1993). Words can say how they work. En R. Crease (ed.) *Heidegger Conference, Proceedings* (pp. 29-35), State University of New York, NY: Stony Brook.
- Gendlin, E. (1997). *A Process Model*. Recuperado de: <http://www.focusing.org>.
- Gendlin, E. (2000). The problem of the mind/body and the process of the first person: Three types of concepts. En R. D. Ellis y N. Newton (eds.), *Advances in consciousness research: consciousness: Motivation, affection and self-organization - An anthology* (pp. 109-118). Amsterdam / Philadelphia.
- Gimeno, A., Coto, R., Barrio, A., Saavedra, I., Vicente, C., Lagarón, M., Álvarez, T., Hernández, J. y González, A. (2015). Relación entre la Empatía del Terapeuta y los Resultados del Tratamiento. *Revista de Psicoterapia*, 26(101), 179-189. recuperado de: <http://tienda.revistadepsicoterapia.com/rp101-09.html>
- Greenberg, L. y Watson, J. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. (1986). Change process research. *Journal of Consulting and Clinical-Psychology*, 54(1), 4-9.
- Greenberg, L. (2002). *Emotion-Focused Therapy*. Coaching Clients to Work through Feelings. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. (2010). Emotion-Focused Therapy: A Clinical Synthesis. *FOCUS, The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry* 8(1), 32-42.
- Greenberg, L. Rice, L. y Elliott, P. (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment by Moment Process*. Nueva York, NY: Guilford.
- Greenberg, L. y Watson, J. (2000). Alliance ruptures and repairs in experiential therapy. *Journal of clinical psychology*. 56(2), 175-86.
- Greenberg, L. y Safran, J. (1987). *Emotion in Psychotherapy: Affect, Cognition, and the Process of Change*. Nueva York, NY: Guilford.
- Hart, J. (1970). The development of client-centered therapy. En J. Harty T. Tomlinson (eds.). *New directions in client-centered therapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Hendricks, M. (2001). Focusing-Oriented/Experiential Psychotherapy. En D. Cain, David and J. Seeman (eds.). *Humanistic Psychotherapy: Handbook of Research and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Howarth, A. y Bedi, R. (2002). The Alliance. En Corcross (ed.) *Psychotherapy Relationships That Work. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients* (37-69). Oxford, England: Oxford University Press.
- Kim, S., Kaplowitz, S. y Johnston, M. (2004). The effects of physician empathy on patient satisfaction and compliance. *Evaluation y the health professions*, 27(3), 237-251.
- Klagsbrun, J. (2004). *Eliciting the Patient's Wisdom: Focusing, a New Tool for Effective*. Psychotherapy, The Psychology of Health, Immunity & Disease Conference, december.
- Klein, M., Mathieu, P., Gendlin, E. y Kiesler, D. (1969): *The Experiencing Scale: a Research and Training Manual, vols. 1 y 2*, Madison, WI: Wisconsin Psychiatric Institute.
- Krycka, K. C. y Ikemi, A. (2016). Focusing-oriented experiential psychotherapy: From research to practice. En D. J. Cain, K. Keenan y S. Rubin (eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (251-282). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kurtz, R. y Grummon, D. (1972). Different approaches to the measurement of therapist empathy and their relationship to therapy outcomes. *Journal of consulting and clinical psychology*. 39(1), 106-115.
- Lara, S. (2013). *Explorando la persona del psicólogo, su sí mismo, a través de sus relatos vivenciales, acercamiento desde la teoría humanista-experiencial* (Tesis Doctoral). Universidad de Santiago de Chile, Chile.
- Lara, S. (2016). La sensación sentida. No publicado.
- Marci, C., Ham, J., Moran, E. y Orr, S.-(2007). Physiologic correlates of perceived therapist empathy and social-emotional process during psychotherapy. *The Journal of nervous and mental disease*. 195(2), 103- 111.
- May, R. (1977). Contribuciones de la psicoterapia existencial. En R. May, E. Angel y H. Ellenberger (eds.), *Existencia*. Madrid, España: Gredos.
- Mearns, D. y Cooper, M. (2005). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*. London, England: Sage.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Fenomenología de la Percepción*. París, Francia: Gallimard.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la Persona: hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago de Chile, Chile: Universidad de Santiago.
- Moreira, V. (2009). El Método Fenomenológico Crítico de Investigación con Base en el Pensamiento de Merleau-Ponty. *Terapia Psicológica*, 27(2), 247-257.

- Moreira, V. (2010). Revisitando as fases da abordagem centrada na pessoa. *Estudos de Psicologia Campinas*, 27(4), 537-544.
- Norcross, J. y Wampold, B. (2011). Evidence-based therapy relationships: research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48(1), 98-102.
- Pascual-Leone, A. y Yeryomenko, N. (2016) The client "experiencing" scale as a predictor of treatment outcomes: A meta-analysis on psychotherapy process. *Psychotherapy Research*, 27(6), 653-665.
- Parker, R. (2007). *The Philosophy of the Implicit: An introduction to the work of Gene Gendlin* [Página web]. Recuperado (mes, día y año consultado) de: <http://lifeforward.org/id2.html>
- Pereira, L. (2009). *Psicoterapia Centrada na Pessoa: evidencias empíricas do processo de reintegrac'ão da personalidade, observadas em estudo de caso* (Tesis de pre-grad). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do UniCEUB, Brasil.
- Preston, L. (2014). The Relational Heart of Focusing-Oriented Psychotherapy. En G. Madison (ed.). *Theory and Practice of Focusing-Oriented Psychotherapy: Beyond the Talking Cure*. London, England: Jessica Kingsley Publishers.
- Prouty, G. (1976). Pre-Therapy: A method of treating pre-expressive psychotic and retarded patients. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 13, 290-295.
- Prouty, G. (1977). Protosymbolic method: a phenomenological treatment of schizophrenic hallucinations. *Journal of Mental Imagery*, 2, 339-342.
- Prouty, G. (1983). Hallucinatory Contact: a phenomenological treatment of schizophrenics. *Journal of Communication Therapy*, 2, 99-103.
- Prouty, G. (1994). *Theoretical evolutions in person-centered/experiential therapy*. Applications to schizophrenic and retarded psychoses. Nueva York, NY: Praeger.
- Prouty, G. (2001). Pre-Therapy: a treatment method for people with mental retardation who are also psychotic. En A. Dosen y K. Day (eds.) *Treating mental illness and behavior disorders in children and adults with mental retardation* (pp. 153-166). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Prouty, G. (2008). *Emerging Developments in Pre-Therapy: A Pre-Therapy Reader*. Ross-On-Wye, England: PCCS Books.
- Reyes, G. (2004). Ampliando el rango de acción. *Revista Terapia Psicológica*, 22, 183-191.
- Reyes, G. y Benítez, D. (1990). Empatía: Una aproximación empírica. *Revista de Psicología*, 1, 23-291.
- Rice L y Greenberg L., (eds.) (1984). *Patterns of Change: An Intensive Analysis of Psychotherapeutic Process*. New York, NY: Guilford.
- Riveros, E. (2000). *El nuevo paradigma del experiencing*. Santiago de Chile, Chile: LOM.
- Riveros, E. (2006). *Focusing Experiencial y Existencial*. Santiago de Chile, Chile: LOM.
- Riveros, E. (2013). Parafraseando a Eugene Gendlin en un Modelo Procesal: Ensayo. *Ajayu*, 11(1), 1-19.
- Robles, L. (2006, noviembre 18). La sensación con sentido [Mensaje en blog]. Recuperado de [http://focusingexperiencial.blogspot.cl/2006/11/la-sensacin-con-sentido\\_18.html](http://focusingexperiencial.blogspot.cl/2006/11/la-sensacin-con-sentido_18.html).
- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy. Its current practice, implications, and theory*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company..
- Rogers, C. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Santibáñez, P., Román, M., Lucero, C., Espinoza, A., Iribarra, D. y Müller, P. (2008). Variables Inespecíficas en Psicoterapia. *Terapia psicológica*, 26(1), 89-98.
- Sartre, J. (1985). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona, España: Orbis. (Obra original publicada en 1945).
- Steering Committee (2002). Empirically supported therapy relationships: Conclusions and recommendations on the Division 29 task force. En Norcross (ed.) *Psychotherapy Relationships That Work. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients* (pp. 495-497). Oxford, England: Oxford University Press.
- Telles, T., Boris, G. y Moreira, V. (2014). O conceito de tendência atualizante na prática clínica contemporânea de psicoterapeutas humanistas. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 20(1), 13-20.
- Tryon, G. y Winograd, G. (2002). Goal Consensus and Collaboration. En Norcross (ed.) *Psychotherapy Relationships That Work. Therapist Contributions and Responsiveness to Patients* (pp. 109-125). Oxford, England: Oxford University Press.
- Warner, M. S. (2008). *A client-centered approach to difficult client experiences*. Trabajo presnetado en el 5th Congress of the World Council for Psychotherapy, Beijing China.
- Warner, M. y Mearns, D. (2000, junio). *Normal and dissociated process*. Sesión de poster presentado en the Fifth International Conference in Client-Centered and Experiential Psychotherapy. Chicago, IL.

- Warner, M. S. (1991). Fragile Process, En L. Fousek (ed.) *New Directions in Client-Centered Therapy: Practice with Difficult Client Populations (Monograph Series 1)* (41-58). Chicago, IL: Chicago Counseling and Psychotherapy Center.
- Warner, M.S. (1998). A client-centered approach to therapeutic work with dissociated and fragile process. En L. Greenberg, J. Watson y G.Lietaer (eds.), *Handbook of Experiential Psychotherapy* (pp. 268-287). New York, NY: The Guilford Press.
- Watson, J., Steckley, P. y McMullen, E. (2014). The role of empathy in promoting change. *Psychotherapy Research*, 24(3), 286-298.
- Weiser, A. (1999). *The Power of Focusing*. California, CA: New Harbinger Publications.
- Weiser, A. (2016). *Focusing en la Práctica Clínica*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer..
- Wolfenson, A. (2014). Psicoterapia experiencial y Fernando Pessoa, encuentros y diálogos. *Rev GPU*, 10(4), 443-450.
- Wolfenson, A. (2015). Explorando las bases de la psicoterapia experiencial. *Rev GPU*, 11(2), 168-174.
- Wood, J. (1983). Terapia de Grupo Centrada na Pessoa. En C. Rogers, J. K. Wood, M. M. O iHara y A. Fonseca (eds.). *Em busca de vida: da terapia centrada no cliente à abordagem centrada na pessoa*. São Paulo, Brasil: Summus.