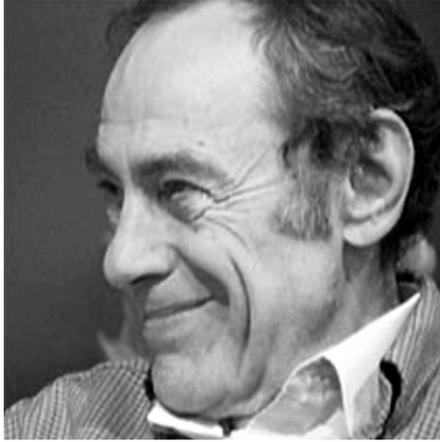


CARLOS ALEMANY (ED.)

**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<sup>a</sup> 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 palpitante 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.*