

Revista del Instituto Español de Focusing
Nº 7 junio 2026 ISSN: 2445-2564

 focusing españa

en-foco

counseling
experiencial

background
feeling

arte-
terapia

bio-
espiritualidad

McEevenue
en primera
persona

filosofía
interseccionalidad

Educación
al
lado del libro



Carta editorial

La edición de este nuevo número de En-Foco, el séptimo, coincide con una efeméride muy especial para los amantes del focusing, pues este año 2026 celebramos el centenario del nacimiento de Eugene Gendlin, impulsor de la filosofía de lo implícito y del focusing que tantos beneficios aporta al desarrollo humano y al crecimiento de las personas y sus relaciones. Las aportaciones de Gendlin, en el marco del Enfoque Centrado en la Persona introducido por Carl Rogers, son extraordinariamente relevantes, puesto que quizá son las únicas que contienen una auténtica filosofía que da consistencia a los postulados de la orientación centrada en las personas.

Gendlin, introduce el concepto de experimentar (experiencing) para significar que nuestra existencia consiste en un proceso de interacción permanente entre lo que nos afecta del entorno, que nos provoca sensaciones o sentimientos que tienen un significado implícito, que puede hacerse explícito a través de la simbolización.

Precisamente como el experimentar humano es inabarcable y por ello cada persona tiene sus propias experiencias diferentes de las experiencias de otras personas, pero igual de valiosas, Gendlin siempre ha postulado las ventajas de la diversidad de miradas en torno al modelo experiencial y de lo implícito, lo que contribuye a la riqueza del paradigma.

No hay, pues, una manera ortodoxa de vivir y enseñar focusing a las personas porque su caudal consiste, entre otras consideraciones, en que es una vivencia combinable con muchos otros aspectos de la vida, con diferentes herramientas terapéuticas y es de aplicación en múltiples ámbitos de la existencia, desde la educación, las organizaciones, la salud, el counseling, la espiritualidad etc. Los artículos de este número de En-Foco, son ciertamente una muestra de esta diversidad.

Así, el maravilloso artículo de Isabel Gascón sobre el poder de focusing para transformar el Background Feeling nos adentra en una integración teórico-práctica que nos ayuda a reconocer, acompañar y transformar la dimensión más nuclear de la experiencia humana desde lo más profundo del ser.

Yanina Blacher aborda de forma precisa y majestuosa la relación intrínseca entre focusing y Counseling desde el enfoque centrado en la persona. Una relación que, lejos de manifestarse en contradicciones, promueve complementariedad e intersecciones mutuas porque la base de ambos procesos es esencialmente similar: la escucha empática profunda, la congruencia y la aceptación incondicional de lo que surge.

En otro artículo escrito por Montserrat Calderón, la combinación de focusing y arteterapia se presenta como una alianza para significar artísticamente la experiencia implícita mediante la expresión creativa para favorecer el crecimiento y la salud mental. La base de esta alianza es el cuerpo sentido desde dentro como zona desde donde emerge la posibilidad de significación y elaboración artística.

Roberto Ricardo dialoga en un espacio filosóficamente bien interesante con los aportes de la filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin y la filosofía de carácter más ético y neopragmatista de Richard Rorty. El diálogo se sustenta en la interseccionalidad, aportando nuevos elementos conceptuales para comprender la escucha desde el constructivismo social y el enfoque centrado en la persona.

El artículo de Juan B. Prado analiza con rigor el proceso corporal en las experiencias de bio-espiritualidad con muestras concretas de vivencias que ayudan a comprender el devenir de la experiencia y la puesta en marcha de recursos sanadores para la resiliencia.

Todos estos artículos muestran, en su conjunto, la capacidad de la filosofía experiencial de abarcar múltiples campos de estudio que nos deberían motivar a continuar investigando y difundiendo la esencia del focusing.

Es posible que solo estemos comenzando a captar las implicaciones de un modelo de manera de ser y estar que responda de forma directa a los males existenciales y espirituales en un mundo que se encuentra al borde del desastre. Quizá nuestro enfoque experiencial pueda proporcionar significados que abran la puerta a cambiar ciertos rumbos y a comprender que las personas podemos desarrollar nuestras potencialidades inherentes en un marco de cooperación, comprensión, solidaridad y compromiso social y podemos intentar alcanzar conocimiento que nos permita proyectarnos hacia el futuro, conectarnos con el universo del que formamos parte, comprender mejor a las demás personas y establecer relaciones más auténticas y sinceras para seguir llevando la vida y el pensamiento hacia delante.

De esta manera, En-Foco, se reafirma en su compromiso para suscitara nuevas contribuciones, desde la diversidad y la pluralidad, en relación con la filosofía experiencial y focusing manteniendo una mirada abierta a la innovación y a las nuevas indagaciones sobre el desarrollo de los enfoques centrados en las personas y experienciales.

Mallorca, mayo 2026

Tomeu Barceló, Filósofo, Coordinador de Focusing por el The International Focusing Institute.





Counseling, Focusing y Enfoque Centrado en las Personas: disciplina, marco teórico y recurso experiencial

Yanina Blacher.

El respeto por la experiencia del consultante constituye un eje transversal tanto del Enfoque Centrado en la Persona como del Focusing. Kinget concibe la relación de ayuda como un espacio en el que la persona puede reconocerse en su propia experiencia, destacando que la relación es en sí misma un ámbito de desarrollo. (Kinget, 1975).

Resumen.

El presente artículo propone una lectura integradora del Counseling, el Enfoque Centrado en las Personas y el Focusing, diferenciándolos en disciplina profesional, marco teórico y recurso experiencial, respectivamente, sin perder de vista su raíz histórica y ética común. Desde los aportes de Carl Rogers y Eugene Gendlin, se analiza cómo la confianza en la tendencia actualizante, la centralidad de la experiencia corporalmente sentida y la primacía de la relación, configuran un modo de comprensión del cambio que no se funda en la aplicación de técnicas, sino en actitudes encarnadas y en un clima relacional facilitador.

El trabajo busca evitar reduccionismos técnicos y dogmatizaciones, y recuperar el sentido experiencial, no directivo y respetuoso que dio origen a estos desarrollos, proponiendo al Enfoque Centrado en las Personas como eje articulador de un eclecticismo sistemático, entendido como integración coherente desde una filosofía relacional común, y de una ética del acompañamiento basada en el respeto por los tiempos, el lenguaje y la autoridad experiencial del consultante.

Orígenes compartidos: integración antes que diferenciación

El desarrollo del Enfoque Centrado en las Personas y del Focusing, iniciados respectivamente por Carl Rogers y Eugene Gendlin, se presentó en sus orígenes de manera integrada. Gendlin llegó al espacio de formación clínica de Carl Rogers como estudiante; fue allí donde su modo particular de escuchar y pensar la experiencia comenzó a resonar profundamente con el clima que Rogers estaba creando. Rogers lo admitió en su practicum no solo por su solidez intelectual, sino por su sensibilidad para captar lo que ocurría sentidamente en las personas. A partir de ese encuentro se inició un diálogo fecundo: Rogers ofrecía el marco relacional y las condiciones facilitadoras, mientras que Gendlin fue descubriendo cómo facilitar que los clientes fueran poniendo en palabras lo que sucedía “por dentro” del proceso, formulando el concepto de *experiencing*. En un clima de respeto y mutua valoración, fueron enriqueciéndose recíprocamente: Rogers encontró, a través del diálogo con Gendlin, un lenguaje fenomenológico

más fino para describir procesos implícitos ya presentes en su marco relacional, en tanto Gendlin descubrió y desarrolló una teoría y un método que nacían directamente del corazón de la relación centrada en la persona. El trabajo conjunto entre Carl Rogers y Eugene Gendlin permitió explicitar que los procesos de cambio no se producían por la aplicación de técnicas, sino por la calidad de la relación y por la posibilidad de que el cliente accediera a su experiencia tal como estaba siendo experimentada.

En este sentido, Rogers subraya que las condiciones facilitadoras del cambio no remiten a procedimientos, sino a actitudes encarnadas por el profesional, afirmando que «*las condiciones que facilitan el crecimiento no son algo que el terapeuta hace, sino algo que el terapeuta es*» (Rogers, 1957). Desde esta perspectiva, el Enfoque Centrado en las Personas se configura como un modo de Ser en relación.

Rogers formuló que para que se produzca un cambio constructivo de la personalidad deben darse y sostenerse en el tiempo determinadas condiciones relacionales que nombró necesarias y suficientes. Estas incluyen: la existencia de un contacto psicológico entre dos personas (relación); que una de ellas se encuentre en un estado de incongruencia o vulnerabilidad; que el terapeuta sea congruente en la relación; que experimente una aceptación positiva incondicional hacia el consultante; que logre una comprensión empática de su marco de referencia interno y que esta comprensión y aceptación sean comunicadas y percibidas, al menos en un grado mínimo. Rogers subraya que no se requieren otras condiciones adicionales: si éstas están presentes y se mantienen durante cierto tiempo, el proceso de cambio constructivo se pone en marcha por sí mismo (Rogers, 1957). Aun cuando hoy se discute el carácter estrictamente “suficiente” de estas condiciones, su valor estructurante como núcleo ético-relacional permanece incuestionado dentro del Enfoque Centrado en las Personas.

Gendlin aporta el concepto de *experiencing*, señalando que el Enfoque Centrado en las Personas funciona porque incluye implícitamente este proceso experiencial (Gendlin, 1964). La posterior formulación de Focusing no introduce un elemento externo, sino que explicita y profundiza un movimiento ya presente en la relación centrada en las personas.

Tras la muerte de Rogers, Gendlin desarrolla de manera más sistemática una teoría del cambio de la personalidad centrada en el concepto de *experiencing*, entendido como un proceso corporal y emocional fluido en interacción con el entorno. En contraste con las teorías de corte estático, sostiene que el cambio ocurre cuando la

persona logra atender a un “referente directo” o significado sentido aún no simbolizado, desde el cual pueden producirse nuevos pasos de significación.

Focusing posibilita que los contenidos de la personalidad se transformen a través de la interacción simbólica y relacional. Asimismo, Gendlin redefine lo inconsciente no como un depósito de contenidos ocultos, sino como procesos vitales implícitos que pudieron haber quedado detenidos o no simbolizados, como si el inconsciente estuviera en el cuerpo.

Si bien hubo momentos de colaboración mutua, también hubo momentos de distanciamiento y desacuerdo, más teórico que relacional o afectivo. Mientras Rogers afirmaba que las condiciones básicas eran necesarias y suficientes para que el cambio terapéutico ocurriera, Gendlin observó que no todas las personas podían, aún en una relación facilitadora, acceder espontáneamente al nivel de la experiencia sentida, y que en algunos casos era necesario ofrecer apoyos que orientaran la atención hacia ese nivel corporal implícito.

“La sensación sentida es un todo corporalmente experimentado que contiene implícitamente muchos aspectos de una situación y de la propia historia. El cuerpo sabe más que lo que todavía podemos decir, y ese saber se presenta ahora, de esta manera, porque es exactamente lo que en este momento necesita ser atendido.” (Gendlin, 1981)

¿Qué es y qué no es Counseling, ECP y Focusing?

En distintos contextos y de diferentes personas escuché decir que algunas formas de ofrecer estos acompa-

ñamientos no reúnen las características de lo que para algunos representan esta disciplina, marco teórico y filosofía/ recurso experiencial.

Considerando la diversidad de personas que nos dedicamos a todo esto, es esperable que no haya consenso, aún cuando pueda traer ciertas dificultades para dialogar, entre nosotros y con otros, al compartir a qué nos dedicamos o cómo es la manera en la que acompañamos.

Disciplina, marco teórico y recurso: una diferenciación necesaria

Counseling como disciplina

Tanto la palabra Counseling como Focusing, son gerundios. Implican movimiento, cambio, algo que está vivo allí para ser acompañado, atendido, escuchado y validado.

Se pueden encontrar tantas definiciones de Counseling como Counselors en el mundo. Arribar y acordar en una sola forma de nombrar y describir deja fuera las implicancias que tiene para cada profesional y para la variedad de contextos (países, culturas, marcos teóricos, etc.) en el que se desarrolla la profesión.

En Argentina hay varios institutos que dictan la Tecnicatura Superior en Desarrollo Humano - Counseling desde distintos marcos teóricos. Según la más reciente resolución RESOL-2023-6345-GCABA, el marco teórico habilitado es el Enfoque Centrado en las Personas.

Comparto la que, hasta ahora, es mi definición de Counseling.

“Desde el Enfoque Centrado en las Personas, el Counseling puede comprenderse como una profesión de ayuda orientada al acompañamiento de personas o grupos que atraviesan conflictos intra e interpersonales, favoreciendo el acercamiento a su modo singular de experimentar y el despliegue de las potencialidades de cada individuo en la relación. Se trata de una práctica que promueve la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud. Se sostiene en una relación estructurada, tendiente a la simetría, en la cual el profesional brinda condiciones facilitadoras para que los consultantes, a través del autoconocimiento y la autoaceptación, desarrollen recursos que les permitan relacionarse de manera saludable y comprometida con su proceso de crecimiento personal, la toma de decisiones efectivas y la responsabilidad sobre su propio acontecer vital” (Yanina Blacher, en Campaner, 2020).

Con esta definición refuerzo lo nombrado anteriormente, el Counseling no es un conjunto de técnicas o intervenciones específicas, sino un modo de Ser en relación.

El Enfoque Centrado en las Personas como marco teórico

El Enfoque Centrado en las Personas constituye un marco teórico que ofrece una comprensión integrada del cambio, la relación y la persona,



fundada en la confianza en la Tendencia Actualizante como dirección inherente al organismo hacia el crecimiento y la realización. Las condiciones necesarias y suficientes propuestas por Rogers no se presentan como procedimientos aplicables, sino como actitudes que configuran la atmósfera o clima relacional desde el cual se posibilita el proceso.

“Cuando se dan las condiciones adecuadas, el individuo se mueve naturalmente en direcciones que favorecen su conservación, su crecimiento y su realización.” (Rogers, 1951) “Cuanto más profundamente confío en el organismo humano, más descubro que hay en él una tendencia direccional hacia la plenitud, la complejidad y la riqueza de la vida.” (Rogers, 1961).

Desde esta confianza en la tendencia actualizante, cuando me encuentro con alguna sensación de querer dirigir el proceso del otro o con algo de inseguridad, puedo revisar qué sucede conmigo, qué aspecto de mi experiencia se hizo presente y requiere de mi atención. Es probable que sea producto de una resonancia interna y es propicio que lo revise. Si acaso fuera algo relacional, quizás pueda ponerlo al servicio de la relación.

Focusing como recurso experiencial

Focusing puede ser comprendido como un recurso experiencial que permite a la persona atender directamente a la experiencia sentida implícita de una situación. Gendlin señala que «el cambio ocurre cuando una persona se vuelve capaz de atender directamente a la sensación corporal implícita de una situación» (Gendlin, 1981), destacando el carácter corporal y no meramente cognitivo del proceso.

Focusing se integra de manera orgánica al Enfoque Centrado en las Personas, profundizando la escucha de la experiencia que está aconteciendo y favoreciendo movimientos de cambio corporalmente sentidos. Acentúa la importancia de confiar en la Tendencia Actualizante del Focuser, respetar sus tiempos y con la convicción de que su experiencia es su máxima autoridad.

Desde esta perspectiva, no se trata de una técnica cerrada, sino de una vía de acceso a la experiencia sentida, que favorece el contacto con el sentido corporalmente vivido y habilita movimientos de cambio significativos.

Para acompañar a otros de este modo, también es relevante la confianza en la tendencia actualizante. “Aquello que surge desde la sensación corporal es, por definición, algo que ya está siendo vivido. Si está aquí ahora, es porque el organismo ya puede sostenerlo. No puede aparecer nada que no esté, de algún modo, ya siendo tolerado.” (Gendlin, 1981)

Comprender estas distinciones permite evitar confusiones de plano y al mismo tiempo, sos-

tener la integración originaria que da sentido al Counseling, al ECP y al Focusing como expresiones de una misma ética relacional.

Como suele decir mi maestra Elena Frezza, introductora de Focusing en Argentina, “Focusing es potencia, no competencia”.

El ECP como eje de lo ecléctico sistemático

El Enfoque Centrado en las Personas puede ser comprendido como el eje organizador de un eclecticismo sistemático, en tanto ofrece una filosofía relacional coherente desde la cual integrar diversos recursos sin caer en un eclecticismo técnico. En palabras de Mearns, «la terapia centrada en la persona no es algo que hacemos, sino algo que somos» (Mearns & Thorne, 2007), tiene más que ver con el ser puesto al servicio de la relación, que con cómo instrumentamos lo que hacemos.

Desde esta misma línea, Cooper advierte que toda integración que carece de una filosofía relacional clara, corre el riesgo de transformarse en un eclecticismo incoherente (Cooper, 2009). El ECP, entendido como



modo de ser y estar en la relación, permite sostener integraciones consistentes, respetuosas y éticamente fundamentadas.

Considero al Enfoque Centrado en las Personas como modo de Ser y estar en la relación, desde el cual otros recursos (Focusing, Gestalt, etc.) encuentran coherencia.

“La persona es fundamentalmente corporal y la experiencia de las actitudes básicas puede vivenciar en y desde el cuerpo. Sólo desde ahí la vivencia y la práctica de la congruencia, la consideración positiva y la empatía adoptan su carácter de *real* y se perciben como auténticas”. (Barceló 2008/2012).

Respeto en interacción: aportes desde Focusing y ECP.

El respeto por la experiencia del consultante constituye un eje transversal tanto del Enfoque Centrado en las Personas como del Focusing y Counseling, manifestándose no solo como valor ético, sino como cualidad concreta de la interacción. Así enfatizo que respetar implica confiar en que el sentido emerge desde la propia experiencia y que el proceso posee un ritmo singular que no puede ser forzado sin perder contacto con su dirección implícita.

que articulan el Enfoque Centrado en las Personas con el Focusing y configuran un modo de Ser del profesional ofreciendo respeto en interacción.

Aprender a acompañar de este modo se sostiene en los tres pilares del Counseling: el Proceso de Desarrollo Personal, la Formación Continua y la Supervisión.

Dimensiones del respeto en interacción

1. La experiencia del consultante/ focuser.

En palabras de Rogers “Sólo existe una persona capaz de saber si lo que hago es honesto, cabal, franco y coherente, o bien si es algo falso, hipócrita e incoherente: esa persona soy yo... Mi experiencia es mi máxima autoridad. Mi propia experiencia es la piedra de toque de la validez. Nadie tiene tanta autoridad como ella.”

En palabras de Gendlin “Una vez que la persona ha descubierto esta fuente interna, el sujeto ya no puede ser suplantado por alguien, o por 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”.

2. Las palabras “clave” que utiliza al describir su experiencia. Recursos de utilidad: “Eso”, “Algo”, “Ahí”.

El chequeo de comprensión constituye un recurso central tanto para quien es acompañado como para quien facilita el proceso. Desde mi lugar como facilitadora, chequear implica ofrecer mi comprensión de manera tentativa, no como una afirmación cerrada, sino como una invitación a que la persona contraste, desde su propia experiencia, si aquello que escucho se aproxima o no a lo que está experimentando. Al compartir lo que comprendí, se abre un clima relacional que habilita a la persona a asentir, corregir, profundizar o reformular, fortaleciendo así su contacto con su experiencia y su confianza en ella como fuente de validación. “...porque nombrar desde fuera puede desplazar al consultante de su locus interno de evaluación” (Rogers, 1951).

En este movimiento resulta especialmente relevante respetar las palabras clave y los modos singulares con los que cada persona nombra su vivencia. El lenguaje no es aquí un mero vehículo descriptivo, sino parte constitutiva de la experiencia misma. Al reflejar aspectos más fenomenológicos o pre-conceptuales, el uso de expresiones abiertas como “algo”, “eso”, “ahí”, permite referir a la experiencia sin apropiarse de su significado, evitando que sea el facilitador quien la defina o la cierre con categorías que no le pertenecen al consultante. Este modo de acompañar tiende a disminuir las correcciones al facilitador, que pueden alejar al focuser/consultante de su experiencia.

El Arte del Encuentro: Counseling, ECP y Focusing



En la facilitación profesional, esta actitud se traduce en una presencia que acompaña sin invadir, que sostiene la pausa, que cuida el lenguaje y que se abstiene de anticipar comprensiones. La escucha se orienta a favorecer que la persona pueda acercarse a su sensación sentida, permanecer con ella y facilitar la comunicación que promueve que despliegue su propio significado, en un clima de aceptación y seguridad relacional.

Kinget concibe la relación de ayuda como un espacio en el que la persona puede reconocerse en su experiencia y desarrollarse a partir de ella (Kinget, 1975). Desde el campo del Counseling, Segrera enfatiza que el acompañamiento no dirige el proceso del consultante, sino que lo sostiene respetando su ritmo y su sentido (Segrera, 2002).

Estos aportes permiten comprender que resultan centrales y esenciales tanto la presencia del profesional como su actitud relacional de presencia encarnada, ya

El chequeo de comprensión no se reduce a una técnica comunicacional, sino que se configura como una actitud de respeto profundo por el modo único en que cada persona vive, nombra y va descubriendo su propio proceso.

3. Los tiempos de su proceso.

Cada consultante / Focuser es dueño y protagonista de su proceso. La vivencia del tiempo es muy relativa como para ser generalizada. Ser respetuosos de los tiempos implica confiar en que cada persona se acerca a su verdad y a su capacidad de confiar cuando las condiciones relacionales son suficientemente seguras. El compromiso del counselor no apura, no desenmascara, no fuerza comprensiones ni decisiones, sino que permanece, sostiene y ofrece continuidad, permitiendo que el proceso se despliegue según el ritmo singular de quien está siendo acompañado.

4. Sus ojos abiertos / cerrados.

En los procesos de focalización corporal se suele invitar al focuser al cerrar los ojos. Es una invitación, no una imposición y la propuesta se relaciona con minimizar los estímulos externos para focalizar en lo que está siendo sentido corporalmente. Si la persona prefiere no cerrar los ojos, no significa que no haya proceso. Validar la elección del Focuser, sin imponer nuestras preferencias, ofrece un clima relacional para que cada quien fluya con su proceso, pudiendo haber momentos en los que quiera abrir o cerrar los ojos y que eso también pueda ser acompañado con el significado interno que tenga.

5. Su compartir verbalizando o no su experiencia.

El respeto por el proceso del otro incluye tanto su compartir a través de la palabra como su compartir en silencio. La verbalización de la experiencia favorece un cierto ordenamiento interno: permite escucharse, resonar entre lo nombrado y lo sentido, y realizar los ajustes necesarios para que la experiencia vaya encontrando su propia forma de decirse. Cuando esta expresión es recibida en un clima de comprensión empática, sin juicios, la persona suele abrirse paulatinamente a un contacto más profundo consigo misma.

Cuando lo que se comparte es el silencio y éste es igualmente validado, sin forzar a que algo sea puesto en palabras, se crea un espacio de libertad que favorece la escucha interna. El silencio puede ser, en sí mismo, una forma de presencia y de proceso. Reflejar los cambios observables de un modo fenomenológico, podrá ofrecer sensación de presencia y chequeo interno con lo que ocurre a partir de esos cambios.

Desde esta perspectiva, no es necesario que yo sepa qué le ocurre a la persona para acompañarla. Mi presencia no está orientada a descifrar su experiencia, sino a sostener las condiciones para que ella pueda escucharse, acompañarse y confiar en su propio proceso.

6. La distancia óptima y la distancia segura.

La distancia tendiente a lo óptimo está orientada la relación entre el facilitador y el consultante/ focuser. Refiere a la cualidad de calor de la atmósfera, como clima relacional. Es la cualidad afectiva que requiere cercanía genuina, respetando sin invadir el espacio físico y emocional y sin una lejanía que de cuenta de frialdad vincular. La distancia o cercanía tendiente a lo óptimo ofrece confianza y seguridad.

La distancia segura es entre el Focuser / Consultante y su sensación sentida. Cuando algo de lo experimentado por la persona es vivido como amenazante, podemos ofrecer que encuentre internamente una distancia/ cercanía, con la que se sienta seguro para dialogar con lo que ya está presente en su experiencia. "...una distancia que permita 'estar con' sin abrumar al organismo" (Gendlin, 1981).



Diferenciaciones actuales: formaciones y prácticas

A partir de una raíz común, las diferenciaciones entre el Enfoque Centrado en las Personas y el Focusing se fueron configurando en función de diversos factores: los contextos culturales en los que se desarrollaron, los ámbitos de aplicación en los que se implementaron y, especialmente, los recorridos formativos y las elecciones personales de los profesionales. Estas diferenciaciones no expresan una fractura en los fundamentos, sino modos diversos de encarnar una misma raíz en contextos distintos.

Del mismo modo en que los textos religiosos tienen diversas interpretaciones y eso conlleva diferentes prácticas en lo cotidiano, sucede algo semejante con las teorías de Rogers y Gendlin. Ambos coincidieron en que no querían ser dogmatizados.

Cada uno lo expresó a su manera:

"No quiero que mis ideas se conviertan en un sistema ni en un conjunto de dogmas. Si alguna vez lo fueran, habrían perdido su sentido más profundo." (Rogers, 1961).

"El Focusing no es un método que deba aplicarse de manera rígida. Si se lo convierte en una serie de pasos fijos, se pierde precisamente aquello

que intenta proteger: el contacto vivo con el proceso.” (Gendlin, 1981)

Si bien en su origen el Focusing y el ECP se encontraban integrados, en muchos países esta articulación se fue modificando según los modos de ofrecer acompañamiento y escucha. Algunos profesionales del ECP cuestionan al Focusing por considerarlo directivo. Tal percepción encuentra fundamento en ciertas formas de práctica en las que el acompañamiento se organiza desde indicaciones, secuencias prescriptivas o intervenciones que, aun con intención facilitadora, tienden a orientar el proceso del consultante. Considero clave diferenciar que la no directividad no es ausencia de presencia, sino confianza radical en el proceso implícito y en la capacidad autoorganizativa de la experiencia cuando es sostenida en un clima relacional facilitador.

Existen modalidades de trabajo —a veces con expresiones de “imperativos amorosos”, otras de directividad más explícita— en las que se pierde el anclaje fundamental del Enfoque Centrado en las Personas,



desplazando el eje desde la confianza en el proceso experiencial hacia la conducción del mismo. No se trata de una característica intrínseca del Focusing, sino de ciertas maneras de transmitirlo y aplicarlo que se apartan de la base relacional y no directiva que lo vincula desde sus inicios al Enfoque Centrado en las Personas.

Compartires experienciales.

Desde mi experiencia personal y profesional, comparto aquí parte de mi recorrido y de la integración vivida de lo expresado en este texto.

Mi acercamiento a este modo de ser en relación se remonta a lecturas Gestálticas en mi adolescencia. La búsqueda del Yo responsable y ser hacedora activa del recorrido que elijo vivir, de encontrar la importancia en la impecabilidad de las palabras, de la relación Yo-Tú, del lenguaje corporal y más.

Cierro mis ojos y recorro más de 20 años de ECP. Me emociono al recordarme tan joven dando mis primeros pasos con esta forma de vivir. Recuerdo a grandes maestros como Rodolfo Lazzarini, fallecido recientemente, y su manera de Ser en el aula y fuera de ella. El aprendizaje experiencial de la importancia de Ser yo misma, aún con lo que no me guste de mí. La autenticidad sin “sincericidio”, la mirada y escucha atenta para con otros y conmigo, lo que me nutre comprender empáticamente a otros y lo que se expande en mi pecho al estar en contacto con lo que está vivo en mí a cada momento, poniéndolo al servicio de mi propio crecimiento y el de mi entorno.

Aprendí que mi experiencia, en interacción, no es solo mía, es una parte de ese todo que co-creamos juntos. Que si puedo compartirla del modo más honesto y despojado de disfraces sociales posible, puede promover cercanías que quizás de otros modos no consigo. Que si puedo ser yo en la relación, también promuevo que los otros sean sí mismos conmigo.

Aprendí que estar atenta a mí misma, a lo que mi cuerpo manifiesta, a lo que sucede en mi entorno y colaborar con lo inevitable, es una forma de no empujar el río, sino de recorrer la propuesta, sin perderme de mi misma y lo que acontece.

Estos compartires no los incluyo con un propósito autobiográfico, sino como expresión vívida de lo desarrollado a lo largo de este trabajo: que tanto el Enfoque Centrado en las Personas como el Focusing no se reducen a marcos conceptuales o a recursos técnicos, sino que constituyen ante todo, un modo de Ser en relación. Un modo de presencia que confía en la Tendencia. Actualizante, respeta los tiempos singulares del proceso y se abstiene de dirigir aquello que sólo puede desplegarse desde la experiencia propia. Para mí, la experiencia se constituye en el lugar donde los marcos teóricos se vuelven vivos y donde la integración entre ECP, Counseling y Focusing se despliega como presencia en el encuentro.

Referencias.

- Barceló, T. (2012). “Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de relación de ayuda”. *Miscelánea Comillas*, 70(136), 141–160. Madrid
- Blacher, Y. (2020). “Definición de counseling. En D. Campaner (Comp.), *Definiciones de counseling de profesionales de Argentina*.” Argentina.
- Cooper, M. (2009). “Encontrar al otro: Actualizando la ética humanista en el núcleo de la práctica del counseling.” Bilbao: Desclée de Brouwer.

Gendlin, E. T. (1964). "Una teoría del cambio de la personalidad. En P. Worchel & D. Byrne (Comps.), Cambio de la personalidad (pp. 100-148)." México: Trillas.

Gendlin, E. T. (1981). "Focusing." Bilbao: Mensajero.

Kinget, G. M. (1975). "La relación de ayuda." Madrid: Narcea.

Mearns, D., & Thorne, B. (2007). "La terapia centrada en la persona en acción (3.ª ed.)." Bilbao: Desclée de Brouwer.

Rogers, C. R. (1951). "Terapia centrada en el cliente." Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. R. (1957). "Las condiciones necesarias y suficientes del cambio terapéutico de la personalidad." *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>

Rogers, C. R. (1961). "El proceso de convertirse en persona." Barcelona: Paidós.

Segrera, A. (2002). "Counseling: Una profesión de ayuda." Buenos Aires: Lugar Editorial.

