

ABRIENDO PUERTAS HACIA LA RECUPERACION

Suzanne L. Noël, CFT, CNT

*Focusing es el acceso directo a la sabiduría corporal.
A partir de una sensación corporal difusa
surge un "darse cuenta" de algo nuevo
que facilita la resolución de un conflicto,
con sensaciones de alivio que hacen agradable el proceso de cambio.*

Marlene Spindler

*El proceso del Enfoque Corporal...nos ayuda...
a vivir mejor, a dar mejores soluciones y a
encontrar alternativas creativas
para las diversas situaciones que vivimos.*

Salvador Moreno

El [Focusing](#) –o el “sentir con sentido” -- se trata de ir a nuestro interior y esperar a que se forme la sensación sentida de alguna situación, tema, problema, sentimiento, o dolor físico. Al esperar con una actitud positiva que no juzga, esta sensación sentida se “enfoca” – o sea, la podemos describir con algún símbolo: un imagen, una metáfora, un sentimiento/emoción, un gesto, una palabra o frase, una memoria, o hasta con un sonido o una canción.

Cuando se enfoca nuestra experiencia sentida de algún asunto, surgen nuevos entendimientos sobre este mismo. Descubrimos que lo que sentimos tiene sentido.

En su artículo [La Respuesta Experiencial](#) (Gendlin 1968, p208), Gendlin anota lo siguiente sobre este sentido con sentido:

- *a lo que la respuesta experiencial apunta no son emociones usualmente nítidas y claras, sino a un experimentar mucho más complejo. Nosotros podemos sentir todo este experimentar muy intensamente; incluso, aunque no podamos saber claramente qué es lo que sentimos.*
- *lo que sentimos no es un objeto interno (un “estado afectivo”, como algo sólo dentro de nosotros), sino una sensación sentida de la situación completa: cómo estamos en esa situación, lo que traemos acerca de ella, lo que percibimos y sentimos que estamos enfrentando.*
- *esta sensación sentida también involucra cómo hemos interpretado y analizado la situación. Por consiguiente, tal sensación sentida no es algo solamente sentido, sino que también es algo intelectual.*

En resumen, el Sentido Sentido tiene una sensación corporal particular intrincada y compleja que es *sentida* y que nos trae nuevas comprensiones. Es decir, la experiencia sentida tiene sentido. Por lo tanto, se llama el “*sentido sentido*”, o también el *significado sentido* (Gendlin 1968).

Al mismo tiempo que encontramos el sentido (significado) de nuestra experiencia sentida, el cuerpo se relaja. Cuando se enfoca la sensación sentida, las comprensiones o tomas de conciencia que emergen llegan con un *cambio sentido* en esta sensación. De esta manera, a la vez que recibimos este significado de este “algo,” experimentamos una relajación corporal, la cual nos indica que la simbolización captó nuestra vivencia.

Precisamente de eso se trata el Focusing, de acceder al significado sentido de asuntos, problemas y emociones que vivimos en nuestra vida. Al “sentir con sentido,” logramos una resolución corporal del problema que abre nuevas posibilidades de actuar y pensar.

Historia

*“Cuando la sensación-sentida de una situación cambia,
tú cambias y, por lo tanto, también cambia tu vida”.*

Gendlin

Focusing fue desarrollado en el año 1960 por Eugene Gendlin, Doctor en Psicología y en Filosofía en la Universidad de Chicago. Al Dr. Gendlin le preocupaba el por qué la psicoterapia ayudaba a algunas personas y a otras no. Descubrió, luego de investigar cientos de grabaciones de sesiones terapéuticas, que las personas que se ponían en contacto con la consciencia corporal, con sus sensaciones corporales concluían con éxito su terapia. Se abocó entonces a la manera de enseñar este poderoso recurso emocional al que llamó Focusing.” (www.focusing.org)

En su libro, *Focusing* (1981), Gendlin describe los seis pasos de este proceso, con muchos detalles agrupados bajo cada uno. Desde ese entonces, varios practicantes de Focusing han adaptado y desarrollado sus propios métodos de acompañar a la experiencia sentida para que el significado sea revelado. Hoy en día existen varias “escuelas” o estilos de Focusing, tal como, Inner Relationship Focusing, BioSpiritual Focusing, Creative Edge Focusing, y Domain Focusing, entre otros y el Focusing se cruza con varias otras profesiones o prácticas, tal como la psicoterapia, la meditación, trabajos comunales, en parejas de auto-ayuda, con el masaje, en la enseñanza (escuelas y colegios), con niños, y arte y escritura.

Este proceso de auto enfoque corporal requiere que observemos y reconozcamos la “sensación sentida” de algo. Al identificar y atender a esta sensación sentida, la simbolizamos con precisión o nos expresamos desde ella (Moreno, 2009, p 31). Este proceso libera nuestra energía de vida y le permite desenvolverse y moverse hacia su “correcta” manera de ser.

Algunas de las ventajas de practicar este proceso de atender nuestro propio significado sentido de asuntos incluyen: bien estar emocional, claridad mental, reconocimiento de nuestra verdad, liberación de patrones de conducta, poder escuchar y ser escuchado/a de una manera que permite la exploración profunda de nuestro ser, y una experiencia de por fin descubrir y ser fiel a nosotros mismos, entre otros.

El Enfoque Corporal (Moreno, 2009) nos lleva a una claridad mental y emocional sentida y duradera que abre puertas a nuestra creatividad y potencial.

La Interacción Relacional

*Cada sensación sentida tiene en sí misma la posibilidad de develarse.
Focusing hace esto posible, ya que a través de sus pasos y habilidades
nos permite establecer una relación interior con cada una de estas sensaciones,
creando un espacio no crítico, no intrusivo, no interpretativo,
dándole a la persona que focaliza la posibilidad de
contar con la presencia interna de un otro sanante
que no juzga, sino que acompaña, acepta y ama.*

Elena Frezza

El poder acceder a nuestro propio significado vivido de un asunto o situación requiere

- Hacer una pausa
- Prestar atención a nuestro interior, a sensaciones corporales, a lo sentido.
- Observar, identificar, y acompañar a esta experiencia sentida para que se abra y nos revele el significado implícito dentro de ella
- Recibir sin juzgar y con curiosidad lo que emerge
- Notar y apreciar la relajación corporal que acompaña los nuevos entendimientos o tomas de consciencia.

El Focusing se puede resumir de la siguiente manera (Noel y Burgos):

P.A.U.S.A.

Pausar

Atender (o acompañar)

Universo dentro de nuestro

Simbolizar

Algo nuevo surge

Gendlin escribe:

Uno puede hacer Focusing a solas, pero si uno lo hace con otra persona presente, es más profundo y mejor, ya que tal relación hace más profundo y mejor el incesante proceso corporal. Si no, entonces el Focusing está limitado por el contexto de esa relación. (Gendlin 1996, pág. 297).

El espacio relacional es el espacio viviente en que el proceso de sentir-simbolizar-comprender puede ocurrir. El proceso interno es siempre una función del proceso interpersonal. (Leijssen, 1998). Por lo tanto, enseñar Focusing generalmente se hace con la enseñanza de la [Escucha Sentida](#) a la vez. Esta

técnica es consiste, en parte, en que el que escucha al otro le repite las palabras que llevan significado. El reflejo mismo es sentido y crea una atmósfera de seguridad y confianza.

Para poder sostener nuestra práctica del Sentir con Sentido, se ha desarrollado una nueva relación de “Intercambio en Pareja de Focusing y Escucha.” La mayoría de los Maestros/Guías de Focusing enseñan esto. Es una relación de apoyo mutuo entre dos personas donde intercambian escuchar y sentir con sentido juntos, sin cobrar. A partir de esta relación, se han formado Grupos de Comunidad de Focusing, los cuales existen en todo el mundo para que la gente tenga un lugar donde ir para practicar y conocer posibles compañeros de Intercambio de Focusing en Pareja.

Poder escucharse a si mismo y a los demás desde este espacio sentido le brinda nueva vida y fuerza al grupo. El Focusing y la escucha sentida crean relaciones sólidas y seguras, donde cada uno puede expresar su verdadero ser y así encontrar su propio camino hacia adelante.

CÓMO S.A.N.A.M.O.S.

*"La enfermedad es vivir en la rutina,
con valores ajenos,
sin haber estado nunca en contacto
con la vida que fluye dentro de cada uno,
sin haber sentido la complejidad
de la propia experiencia
de donde surgen las alternativas".*

Eugene Gendlin

El [Instituto de Focusing](#) fue fundado en 1986 con la finalidad de dar a conocer el Focusing en el mundo, formar profesores y una comunidad de Focusing donde compartir investigaciones, material escrito y organizar diferentes workshops. Para ello, el Instituto ha entrenado maestros de Focusing alrededor del mundo, que hacen talleres y brindan sesiones individuales.

[Suzanne L. Noel](#), Socióloga, es Entrenadora y Coordinadora Certificadora de Focusing con el Instituto de Focusing en New York y con el [Instituto Interamericano de Focusing](#). Suzanne ha desarrollado el modelo de facilitar grupos con Focusing denominado “Como SANAMOS: A.A.A.” (H.O.W. We Heal) para grupos de apoyo. También creó el [Recovery Focusing](#) (Focusing de Recuperación) para trabajar Focusing con los 12 Pasos, utilizando el mismo “Como SANAMOS modelo” (Ver su página web, www.recoveryfocusing.com).

El modelo para procesar en grupo *Cómo SANAMOS* se basa en esta oración: *Sanamos Atendiéndonos a Nosotros mismos Abiertamente Mientras Observamos lo Sentido*. Ya que esta oración es un poco larga, usaremos mejor **A.A.A.** Sanamos **Apreciando** lo Positivo; **Abriendo** nuestros lugares bloqueados, y, **Ampliando** las posibilidades implícitas de sanar. (H.O.W. We Heal = A.A.A.).

El Focusing se trata de hacer una *pausa*, *esperar*, y *estar con* lo sentido para que este mismo revele su significado. Observamos nuestra sensación sentida, con mucha paciencia y sin ninguna presión, para que la misma se vaya enfocando y revelando su sabiduría interna. Dar la bienvenida

abiertamente a lo que emerge y esperar que más venga es el acto principal del Sentir con Sentido. Sanamos Atendiéndonos a Nosotros Abiertamente Mientras Observamos lo Sentido. Así es Como SANAMOS, *juntos*, no solos – haciendo un a PAUSA y practicando A.A.A.

El iluminante y poderoso proceso del Sentir con Sentido hace que cada momento de interacción grupal sea un momento para poder apoyarse a uno mismo y a los demás con respeto, gentileza y curiosidad. Esta atmósfera crea un ambiente que permite la exploración de lo que necesita el grupo para seguir adelante, apreciando y apoyando las necesidades particulares de cada persona y del grupo a la misma vez.

Para poder trabajar exitosamente en grupo, cada persona necesita sentirse cómoda expresándose y segura de ser escuchada sin miedo de ser juzgada. La expresión con significado personal experiencial y la escucha respetuosa del Focusing en grupo brindan estas calidades a un grupo.

En vez de estancarnos en el laberinto de palabras, análisis y bloques de miedo que pueden surgir en interacciones grupales, el Sentir con Sentido junto con la Escucha Sentida abren puertas interiores a la vida sentida del grupo.

Al contactar nuestra experiencia sentida de algún asunto, podemos expresarnos auténticamente desde esta vivencia, permitiéndonos hablar nuestra verdad. Al hablar nuestra verdad, los demás se interesan por escucharnos, porque ellos mismos reconocen el significado que está emergiendo desde este espacio interior.

La escucha sentida nos permite enfocarnos en lo que cada persona está expresando para poder ofrecerle de vuelta sus palabras que más significado llevan. Así, no sólo somos escuchados de una manera que nos honra tal y como somos y estamos, sino que nos podemos escuchar a nosotros mismos mejor.

Expresar nuestro experienciar y escuchar con estas calidades sentidas en grupo resalta el poder del compartir y lleva adelante la sanación emocional personal y grupal gentilmente pero con sorprendente cambio significativo.

El Sentido Sentido de la Recuperación

*Esta vida en común nos permitirá a todos
la experiencia de estar juntos de una manera más real y más confiada.*

*Esta comunidad de significado sentido,
basada en la mutua confirmación y reconocimiento,
será nuestro sitio protegido - un lugar para sentirse en casa.*

Marilyn Frankfurt

Los Programas de los Doce Pasos enfatizan tanto el trabajo intelectual y la propia responsabilidad para la sanación *así como* la conexión con otros dentro de una comunidad segura de individuos, quienes “comparten un problema común” – y la conexión con un Poder Superior. El propósito principal de los Programas de los Doce Pasos y de la *Comunidad* de Recuperación es *sanar y ayudar a otros a sanar* (recuperarse) de la experiencia humillante y desmoralizante de la adicción y de

patrones adictivos de comportamiento a través del compartir de *la experiencia, la fortaleza y la esperanza*.

Este compartir de historias y sentimientos, el identificarse (en lugar de compararse) el uno con el otro y el trabajar los Pasos de Recuperación, nos permite el experimentar un cambio en nuestra “visión y actitud hacia la vida” (Las Promesas, El Gran Libro de los AA). Este cambio de personalidad básica y el “despertar espiritual” ocurre de manera natural mientras caminamos a través de los Doce Pasos de sanación y autoconciencia, sostenidos dentro de este contexto de conectividad y del compartir.

Adicionalmente al compartir en grupo como ocurre en las reuniones, los Programas de los 12 Pasos estimulan el apoyo mutuo uno-a-uno a través del padrinazgo. Esta relación segura está basada en una persona “más experimentada” que escucha al recién llegado, identificándose con él o ella y luego, ofrece sugerencias de cómo trabajar los “Pasos” del programa. El padrino aprende lo que enseña y así refuerza su propia recuperación. El apadrinado se da cuenta que él o ella no están solos y que de hecho, hay “esperanza” para su recuperación y que pueden tomar unas herramientas espirituales que les capacitarán a enfrentar la vida en los términos de la vida misma y les permitirán conocer una “nueva libertad y una nueva alegría”. El rol primario del padrino es el de guiar al recién llegado a través de los Pasos.

Grupos de Focusing de Recuperación

*Focusing ... te permite ir más allá de las palabras y las explicaciones racionales
y te permite acceder a profundos niveles de conciencia dentro de tu cuerpo.
Es en este nivel, nuevo e inexplorado territorio para la mayoría de nosotros,
que ocurre el verdadero cambio. Como Gendlin dice:
“Un paso en el cuerpo es equivalente a mil pasos en la mente.”*

Joan Klagsburn

La atención y bienvenida que Focusing nos ofrece a nuestras partes heridas y patrones adictivos abre su significado sentido más profundo, soltando así su innato proceso de sanación. A la energía encerrada, bloqueada y anudada en el cuerpo se le permite salir, cambiar y transformarse. Obtenemos una relajación emocional y una claridad mental. El Focusing nos infunde un sentido de gratitud y conexión con algo más grande que nosotros mismos (aunque esto sea una simple conexión a una sensación más grande de bienestar total).

Compartir nuestra experiencia sentida en comunidad le brinda un nuevo aspecto que permite profundizar y expandir el significado sentido de cada persona y del grupo entero. Cada persona recibe en su propio sentir el proceso de los demás participantes y, por lo tanto, su propio proceso *responde*, abriéndose aún más. Es decir, el significado sentido del grupo brinda sabiduría y energía que abre más el proceso de sentir, escuchar, recibir, y llevar adelante la energía de cada persona y del grupo entero.

Usar el Focusing y la Escucha Sentida en grupos no solo nos brinda una herramienta poderosa para contactar la sabiduría sentida de cada persona, sino que también facilita una experiencia de

esperanza, intimidad, y bienestar colectivo -- ingredientes esenciales para poder seguir adelante con nuestro cambio personal y con nuestra recuperación. En los “Grupos Comunitarios Sentidos *se desarrolla un tremendo sentido de apoyo mutuo y unidad grupal*” ([Hendrix](#), 1984 p 171), así aumentando el poder de la comunidad de los 12 Pasos.

El proceso de trabajar el Focusing en grupos del modelo “Cómo SANAMOS” se usa en los grupos de Recovery Focusing (Focusing de Recuperación) permitiendo que estos sean empapados con un fuerte significado sentido de la recuperación y sanación emocional que resulta por hacer Focusing en Grupo.

Al cruzar estas dos poderosas prácticas hace de la recuperación algo muy deseable y que puede disfrutarse. Al combinar ambos métodos, el Focusing y el trabajo con los Pasos, se ayuda a las personas *a comprender la serenidad y a conocer una nueva paz y una nueva felicidad*” (Promesas del Noveno paso de AA, El Gran Libro)

Cómo SANAMOS de la Adicción

El modelo “Cómo SANAMOS, AAA” se basa en tres movimientos básicos para trabajar en grupos:

- **Apreciando** lo positivo
- **Abriendo** nuestros espacios interiores tensos o estancados; y
- **Ampliando** nuestra experiencia sentida de esperanza y posibilidad.

Al empezar el grupo con una experiencia sentida positiva, este modelo nos invita a honrar nuestra capacidad de sentirnos bien en este momento. Nos honramos a nosotros y al grupo al sentir y compartir algo positivo, elegido por el facilitador del grupo: lo positivo implícito en el Paso en los grupos de Focusing y la Recuperación (por ejemplo, “poder superior”); la auto empatía; gratitud; lo logrado hasta la fecha; cualidades personales positivas; una memoria positiva del pasado, o cualquier cosa que elija el facilitador que le permita al grupo experimentar una sensación sentida positiva.

Cada persona hace la pausa para esperar y estar con su experiencia sentida hasta que ésta revela su significado sentido naturalmente. Después, se comparte en grupo con el facilitador escuchando y ofreciendo “reflejo sentido” en el primer encuentro. En los siguientes encuentros, la escucha es en grupo, cada persona escuchando al otro a la par y yendo en el círculo hasta que todos han compartido y escuchado.

Esto permite un sentido de bienestar grupal, el cual puede ayudar a abrir el sentido sentido que el grupo escoge procesar en el siguiente movimiento.

La segunda fase del modelo es abrir algo que nos está impidiendo sentirnos bien en este momento o trabajar un paso de los 12 Pasos de la Recuperación sobre alguna adicción.

En esta parte, se utilizan ciertas preguntas que ayudan a abrir la sensación sentida y promover el cambio sentido. (Otra vez, cada persona comparte y escucha.)

El último movimiento se trata de expandir nuestra experiencia de la posibilidad implícita de la recuperación para poder atraernos a la misma. Por ejemplo, al preguntarnos, “¿Como me sentiría yo al hacer mejoras?” e invitar la sensación de esto en nuestros cuerpos, podemos sentir ahora cómo nos sentiremos en el futuro. ¡Nos sentiremos muy bien!

Cada paso tiene su recuperación implícita: sobriedad u honestidad, salud mental y fé; entregarnos a un poder superior y a la esperanza; valentía; compartir con otros honestamente; humildad; estar dispuesto a cambiar patrones no saludables; hacer mejoras; etc. Podemos vivir esta recuperación en este instante al invitar que se forme su experiencia sentida dentro de nosotros.

En este último movimiento o fase del modelo “Cómo SANAMOS” usamos una pregunta que ayuda a profundizar esta experiencia positiva. Al preguntar “¿Qué es lo mejor de esto?” podemos sentir lo que es posible, ahora en este momento, en nuestro cuerpo y mente. Nos da la esperanza, fé y energía para seguir adelante.

El proceso de “Cómo SANAMOS” termina con este fuerte sentido de bienestar compartido. Al poder sentir la recuperación física y mentalmente en este instante con el Focusing, nos liberamos de los miedos y resistencias que tenemos de trabajar los Pasos.

Este poderoso proceso de sanación se profundiza cuando se practica en intercambio de parejas, o sea, cuando dos personas deciden compartir escuchar y enfocar juntos, regularmente, por teléfono o en persona. Así podemos darle unos 20-30 minutos a nuestro process y descubrir aún más nuestra sabiduría corporal.

Además, la Escucha Sentida del Focusing, por ser tan cuidadosa, focalizada y de reflejo, es un tipo de meditación, ya que nos lleva fuera de nosotros mismos y dentro del proceso del focalizador. Es muy relajante en sí. También es útil en el sentido de que el que escucha a menudo se “identificará” con algunas de las cosas que el focalizador está procesando; así, focusing apoya el principio básico de los 12 Pasos de compartir una experiencia común, que es tan sanadora en los individuos que siempre se han sentido tan solos en el pasado. La conciencia ganada por el Focalizador puede ser disfrutada también por el que escucha. Esta relación particular de intercambio de Focusing/Escucha se puede añadir a la relación de padrino como una nueva relación significativa que lleva adelante la recuperación asombrosamente.

Focusing de Recuperación resalta y apoya la Recuperación de los Doce Pasos ofreciéndonos este proceso que nos lleva desde la realidad sentida de la adicción a la realidad sentida de la recuperación de una manera suave pero poderosa – desde el ser herido a la sanación. Recobramos nuestra verdad, nuestro sentido de autoestima, nuestro sentido de estar vivos. Puesto de manera simple, recobramos nuestro yo verdadero, conseguimos el acceso a nuestro Yo Superior y eventualmente nos conectamos con nuestro “Poder Superior.”

Tras tres años de aplicarse este modelo en los grupos de “Focusing de Recuperación”, de dos a cuatro veces por semana en el centro de rehabilitación “Costa Rica Recovery” en Costa Rica y en varios talleres realizados con este modelo y talleres de Grupos de Proyecto, el poder de este modelo para facilitar el Focusing y la Escucha Sentida en grupo sigue manifestándose. Beatrice Blake, Entrenadora de Focusing, miembro del [Laboratorio de Comunidades con Focusing y](#)

Focusing de Bienestar Comunitario lo ha aplicado en varios encuentros comunitarios en El Salvador y varios otros Entrenadores de Focusing lo han aplicado en varios países Europeos, con éxito y asombro de cómo el modelo facilita los trabajos grupales.

En su "Reporte del Proyecto El Salvador," Beatrice Blake escribió lo siguiente:

"Yo me imaginé círculos de curación en todo El Salvador, pero no sabía cómo hacer que eso suceda. Esta vez hemos estado usando el modelo de Suzanne Noel "Cómo SANAMOS" con los grupos que han recibido los talleres de iniciación. Es increíble como este modelo facilita la participación de todos en el grupo, y los modelos de enfoque y de escucha sin tener que ser demasiado didáctico.

... El modelo de Suzanne es maravilloso en el sentido de que el círculo se convierte siempre en un recipiente sorprendentemente cómodo para que la gente pueda tocar lo que esta pasando en su interior...

Tener el modelo Cómo SANAMOS realmente nos ha dado un formato flexible para encontrar maneras para que la gente pueda practicar el enfoque y lo hagan suyo." (Blake, 2011, El Salvador Report)

Este modelo puede ser aplicado a cualquier grupo con cualquier fin, especialmente como una base sobre la cual pueden ocurrir otros procesos grupales con más interacción personal entre los participantes. El Sentir con Sentido y la Escucha Sentida permiten que cada persona se sienta respetada y honrada y también le da la auto-estima que nace de escuchar a otro con este mismo respeto. Todos participan en el bienestar propio, el bienestar de los demás, del grupo entero, y, por lo tanto, en el bienestar de la comunidad.

Descubriendo el Sentido Sentido de la recuperación la lleva a nuevos niveles de sanación que cambian profundamente nuestra experiencia de la misma, permitiéndonos relacionarnos y conectarnos con nuestra propia sabiduría, con los demás, y con nuestro poder interior y Poder Superior. Haciendo la P.A.U.S.A. para estar con nuestro significado sentido y compartir esto con otra persona ES recuperación. Como escribe Salvador Moreno (2009), Cordinador Certificador de Focusing en México, en su libro *Descubriendo Mi Sabiduría Corporal*, el Enfoque Corporal hace avanzar nuestro proceso existencial de vivir. De esto se trata la recuperación, de avanzar y disfrutar nuestro vivir y sentir.

BIBLIOGRAFÍA

Blake, B. (2011), *El Salvador Report*, beatriceblake@earthlink.net [via email.sparklist.com reply-to focusing-discuss@email.sparklist.com](mailto:via_email.sparklist.com_reply-to_focusing-discuss@email.sparklist.com). To: Focusing Discussion focusing-discuss@email.sparklist.com Date Sun, Jul 17, 2011 at 9:28 PM subject [focusing-discuss]

Conza, C. (2008). *The Focusing Attitude*. <http://www.focusing.org/bodywork/maefile2.htm>

Frezza, E. (?). *¿Qué es Focusing?* Obtenido en línea el 19 Julio del 2011 de <http://www.focusing.com.ar/focusing.php>

Frankfurt, M. (2002) La Ética de las Asociaciones de Focusing y de la Comunidad "Sentida". *Staying In Focus Newsletter*, V.II, No. 2. Traducido por Margarita Recarte

Friedman, N. (?) *Escuchar Experiencial*. Traducido por Edgardo Riveros. Obtenido en Línea 19 Julio 2011 de http://www.focusing.org/es/escuchar_experiencial_original_corr_trad_riveros_031209.pdf

Gendlin, E. (1968). The Experiential Response. *The use of interpretation in treatment*, p 208-227. New York: Grune & Stratton. Obtenido en Línea el 18 de Julio de 2011 de <http://www.focusing.org/es/larespuestaexperiencial.html>, Traducción Luis Robles Campos

Gendlin, E. (1999) *Un auto filosófico para focusers, Modelo 1999*. Documento Preparado para la 11th. Conferencia Internacional de Focusing Kempenfelt Bay, Mayo 6 de 1999. Obtenido en línea el 19 de Julio 2011 <http://www.focusing.org/auto.html>

Gendlin, E. (1991). *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. Ediciones Mensajero. Bilbao.

Lee, R. (?). *Macroshifting: Changing the Unchangeable*. www.focusingnow.com

Lee R. (2010). Advanced and Certification Weeklong, *Empowering Focusing Professionals to Empower People through Focusing*, Garrison, New York.
<http://www.focusing.org/eShop/10Expand.asp?ProductCode=W-101114-WL>

Leijssen, Mia. (1998). "Focusing Microprocesses", en "Experiential Psychotherapy". Guildford Press. Traducción: Luis Robles Campos (2006). Obtenido en línea 19 Julio 2011 de <http://www.focusing.org/microprocesos.html>

Hendrix, M. (1984) A Focusing Group: Model for a New Kind of Group Process, *Small Group Behavior*, Vol. 15. No. 2, May 1984 155-171 Copyright 1984 Sage Publications, Inc. (Obtenido en línea el 18 de Julio del 2011 de http://www.focusing.org/fot/hendricks_focusing_group_model.html

Klagsbrun, J. *Focusing: Una Herramienta Corporal y Mental para la Autoexploración y Reducción del Stress*. Traducción Edgardo Riveros. Obtenido en Línea 19 Julio 2011 de http://www.focusing.org/fot/fot_articles.html#es

Moreno, S. (2009). *Descubriendo Mi Sabiduría Corporal, Focusing*. Guadalajara: Focusing México.

Noël, S. (2010). *Loving At the Edge: Recovery Emerging*, www.Lulu.com

Noel, S. (2010). *Recovery Focusing: A Manual for Group Work*, www.Lulu.com

Noel, S. (2011). *Enlivened Community: Collected Writings on Community Wellness Focusing*. www.lulu.com

Spindler, M. (?). *Terapia Experiencial y Focusing*. Obtenido en línea el 19 Julio del 2011 de <http://www.marlenespindler.com.ar/es/inicio.php>