

Ortega y Gasset y Eugene Gendlin. Un acercamiento sorprendente.
Miguel Ángel Collado Correa pag. 5

Reflejar en el Enfoque Centrado en la Persona y Experiencial.
Alejandro López Marín pag. 11

Tendencia actualizante, sabiduría organísmica y comprensión del Mundo Salvador Moreno-López pag. 16

Una mirada hacia la comunicación experiencial.
Cristina Calle Cordero pag. 28

El Focusing y la Muerte. Parte 2.
Juan B. Prado Flores pag.34

Un viaje experiencial: recorrido histórico del Focusing en España.
Carlos Alemany Briz pag.42

Reseña Carlos Alemany Briz pag. 45

En-Foco

Número 3. enero 2019

Edita: Asociación Española de Focusing Carlos Alemany
C/Seminari s/n 07001 Palma de Mallorca
Balears España email: info@focusing.es

Director: Carlos González Pérez

Comité editorial: Tomeu Barceló Rosselló
Isabel Gascón Juste
Ferrán Juan Torrens
Rosa M^a Martínez González
Francisco Javier Sivianes Escobar

Diseño y maquetación: Rafael Villeta López

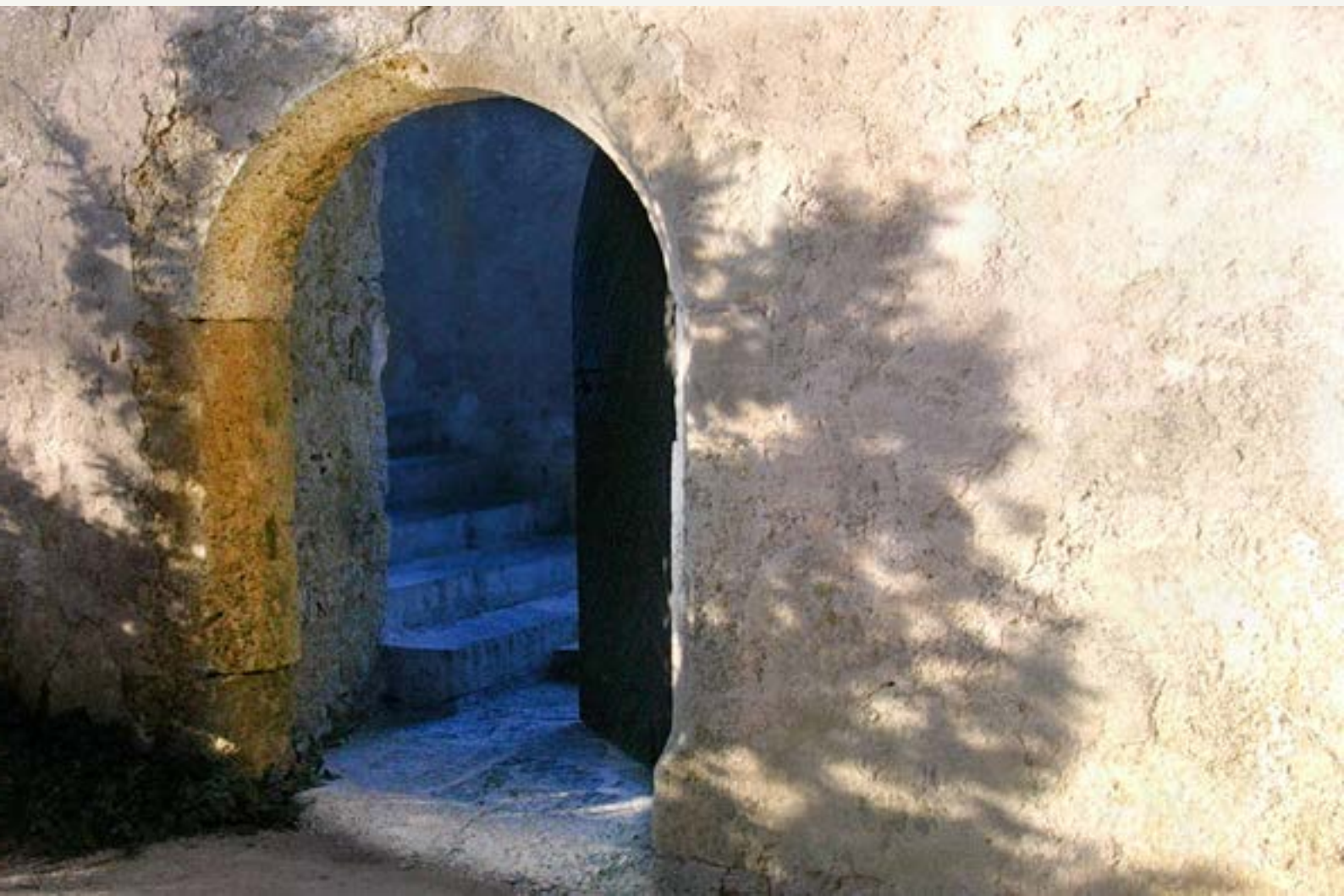
Distribución y publicidad: Eva Algans Rodríguez

Revisión y corrección: M.^a Rosa Galiano Ceped

Se puede leer y descargar gratuitamente en:
www.focusing.es

ISSN: 2445-2564

Los editores no se hacen responsables de las opiniones
vertidas en los artículos publicados.





Carta editorial.

Recién comenzado el año 2019 damos la bienvenida al tercer número de la Revista En-Foco del Instituto Español de Focusing.

Es un placer presentaros este número, con contenidos variados e interesantes con el deseo de nutrir y despertar mayor curiosidad a los lectores y lectoras. Cuando en el año 2014 pensábamos desde, la Junta directiva anterior, en hacer realidad este recurso de difusión, de información y de visibilización del hacer de los miembros socios de nuestra comunidad española de Focusing, también soñábamos con la posibilidad de que sirviera como plataforma de socialización del conocimiento a todas las personas hispanoparlantes miembros del Instituto Internacional de Focusing (TIFI). Ya en números anteriores hemos contado con artículos venidos del otro lado del Atlántico, y en esta ocasión continuamos dando espacio y voz a personas de otros países, así como del nuestro.

En este número, el lector encontrara seis artículos, tres de los cuales provienen de Chile y México. Y otros tres de nuestra comunidad española de Focusing. Artículos que puedan alimentar el interés por la practica psicoterapéutica, la comunicación experiencial, la filosofía y el enfoque Bio-espiritual.

Miguel Ángel Collado Correa (Sevilla), teólogo y filósofo, miembro de TIFI y del IEF nos ofrece en su artículo *“Ortega y Gasset y Eugene Gendlin. Un acercamiento sorprendente”* comparte los puntos de encuentro y conexión entre el filósofo madrileño en su etapa de juventud (1902-1914) y E. Gendlin. A lo largo del artículo podemos comprobar las numerosas coincidencias en conceptos fundamentales como son: la Autenticidad, Circunstancialidad e Interacción, la importancia del Concepto, la importancia de la Escucha, la adecuada toma de Distancia y Precisión y Exactitud. El autor desde el entusiasmo sentido tras el hallazgo de estos puntos de encuentro entre Ortega y Gasset y Gendlin se siente impulsado a seguir profundizando en las etapas de madurez de Ortega y Gasset con la mirada puesta en comprobar si hay mas encuentros entre ambos autores.

Alejandro López Marín (Chile) psicólogo recoge, ampliamente las distintas modalidades de respuesta reflejo desde el Enfoque Centrado en la Persona en su artículo *“Reflejar en el Enfoque Centrado en la Persona y Experiencia”*. En él recoge las aportaciones de Carl Rogers, las aportaciones posteriores de algunos de sus colaboradores como Eugene Gendlin, y de generaciones posteriores como Greenberg, Glodman, Niel, Friedman, Elliot, ...Una amplia revisión de los distintos tipos de reflejo que en palabras del mismo Alejandro *“...no agotan todas las formas de respuesta y acompañamiento ... , es importante manifestar la libertad del terapeuta de utilizar su creatividad y sus habilidades para desarrollar estrategias propias y particulares, que ayuden a facilitar la comprensión del marco de referencia de los clientes”*.

Salvador Moreno-López (México) coordinador certificado Focusing por TIFI, psicoterapeuta y con gran interés por la educación, en su artículo *“Tendencia actualizante, sabiduría organísmica y comprensión del Mundo”* nos ofrece algunas reflexiones desde la mirada rogeriana donde los conceptos tendencia actualizante y sabiduría organísmica han de ir de la mano junto a la comprensión del Mundo. Moreno propone que en la práctica psicoterapéutica para impulsar el funcionamiento de la tendencia actualizante y de la sabiduría organísmica hay que entender a las personas como Seres/Interacción-con-otros-en-el-Mundo. Nos aporta una mirada psicosocial donde las personas que acuden a psicoterapia además de precisar atender su sentir interno, en muchas ocasiones, han de atender y comprender su mundo externo (circunstancias de vida, condiciones laborales, economía, comprensión de funcionamiento social..., entre otros) y nos invita a pensar si este es una mirada que los psicoterapeutas hemos de atender o no.

Cristina Calle Cordero (Sevilla) licenciada en comunicación y miembro de TIFI y del IEF en su artículo *“Una mirada hacia la comunicación experiencial. La posibilidad de resignificar los procesos comunicativos ante la amenaza cumplida de un sistema esclavizante”* nos propone una novedosa mirada hacia una comunicación que nos permita tomar conciencia de: el origen de nuestras necesidades (en sus propias palabras *“algunas de ellas construidas en el sistema del capital”*), de la responsabilidad de la persona sobre sí misma y su lugar en el mundo, así como y a la vez, comprendiendo y contemplando las necesidades y el lugar de los demás.

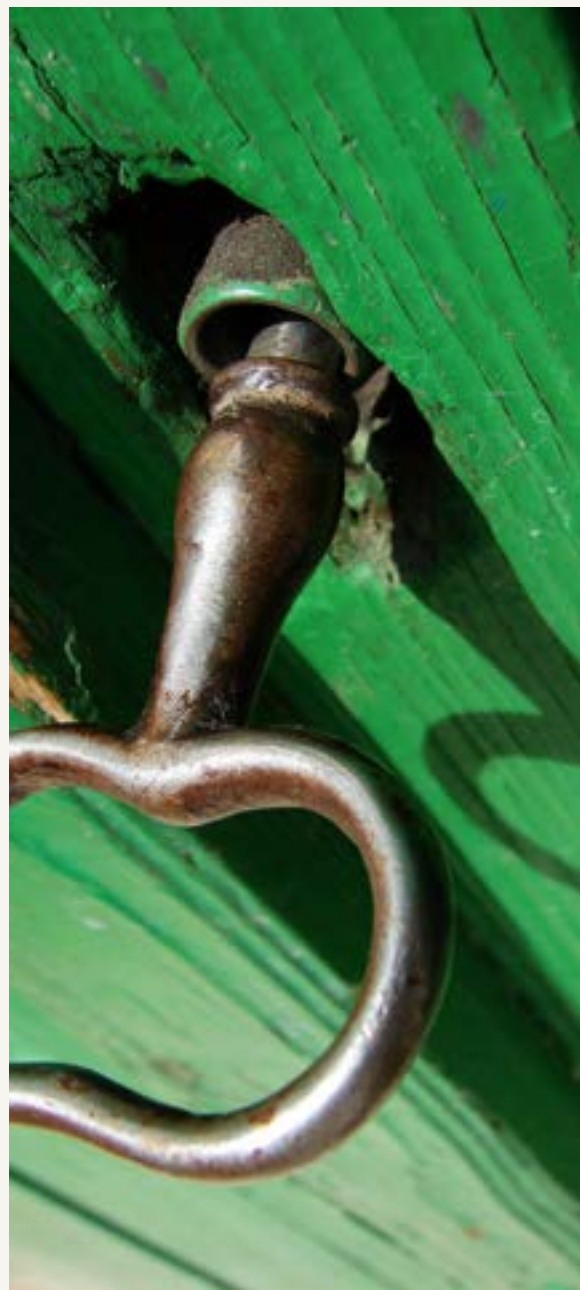
Una comunicación que se mueva, casi simultáneamente, entre la comunicación intrapersonal y la interpersonal. Es decir, escuchando dentro de nosotros mismos aquello que deseamos comunicar realmente y expresarlo desde ese lugar al interlocutor que a su vez esta atento a su afectación interna, se escucha a sí mismo y después se comunica consigo mismo y con el otro. Propone también que en este mismo proceso de comunicación la recepción del mensaje (la escucha) este despejada de egos, ruidos internos, críticos,... que pueden interferir negativamente en la decodificación del mensaje.

Damos continuidad al artículo de **Juan B. Prado Flores (México)** médico pediatra, neonatólogo con *“El Focusing y la Muerte (parte II). Experiencias de un médico que practica el enfoque Bio-espiritual”*. El autor nos lleva a través de la presentación de procesos reales, con personas reales en situaciones vitales muy cercanas la enfermedad y posibilidad de muerte de un hijo y como facilitando, a través del enfoque, llevar la atención a la sensación sentida dándole un espacio seguro y amoroso, dándole la acogida apropiada y permitiendo que surja la simbolización que se ajusta realmente, sin juicio, se abre un mundo de posibilidades que pueden dar lugar a cambios significativos y favorables. También nos instruye con experiencias de personas con una enfermedad terminal y cercanas a la propia muerte donde a través de la práctica de Focusing podemos constatar que la vida es un proceso continuo que solo finaliza tras el último suspiro.

Nuestro maestro y presidente honorífico de AEFCA, **Carlos Alemany Briz** nos ofrece *“Un viaje experiencial: recorrido histórico del Focusing en España”*, donde nos narra su primer contacto con la técnica del Focusing experiencial de Eugene Gendlin allá por junio de 1980. El interés que despertó en él, su implicación y compromiso trayéndolo a España con el firme propósito, primero de traducir el libro de E. Gendlin *“Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal”*, después comenzando a convocar talleres para darlo a conocer y más adelante incluyéndolo en el plan de formación del Master de psicoterapia humanista del Instituto de Interacción de la calle Hortaleza (Madrid). De toda esta labor, minuciosa, con calidad y exigencia formativa, y realizada *“a fuego lento”* fue surgiendo un grupo de personas comprometidas que de la mano de Carlos apostaron por la creación del Instituto Español de Focusing (año 2006) y los frutos que de él se han dado hasta la actualidad.

A lo largo de la lectura de estos artículos he podido saborear la magia, la profundidad, el asombro, y la riqueza. Realmente me he sentido nutrida. Esperamos que los lectores se sientan nutridos y motivados con los contenidos de esta revista. Qué sigan abriéndose preguntas y reflexiones que nos permitan seguir explorando y ampliando nuestro conocimiento sobre todo eso que está por debajo y tan amplio, que es el Focusing experiencial.

Rosa M Martínez (Bilbao) Coordinadora Certificada Focusing por TIFI. Presidenta de la Asociación Española de Focusing Carlos Alemany. Psicoterapeuta.





Ortega y Gasset y Eugene Gendlin. Un acercamiento sorprendente

Miguel Ángel Collado Correa

Resumen

Aprovechando que he realizado recientemente un trabajo final de grado en filosofía sobre Ortega y Gasset, a quien Gendlin leyó con interés, me gustaría compartir lo que entiendo son puntos de conexión entre el filósofo madrileño y Gendlin, y que me han resonado en diversos momentos durante la lectura, reflexión y elaboración de mi trabajo, consistente en una aproximación al concepto de cultura en Ortega y Gasset desde sus comienzos en 1902, recién licenciado en Filosofía y Letras en la Universidad Central cuando contaba con apenas diecinueve años, hasta 1914 con treinta y un años, año de publicación de *Meditaciones del Quijote*.

Palabras clave: Autenticidad; circunstancialidad; concepto; escucha; toma de distancia; precisión y exactitud.

Como podrá percatarse el lector, en realidad estableceremos un diálogo entre la filosofía de Ortega en su primera etapa de juventud con la filosofía de lo implícito de Gendlin. Por tanto, no abordaremos el encuentro entre la filosofía de Gendlin y la filosofía de plenitud y madurez de Ortega. Ese encuentro sería continuación del presente artículo. No obstante, no pierde valor el hecho de contactar el pensamiento de Gendlin con el Ortega de sus primeras etapas.

La primera coincidencia con la que me encontré fue con el mismo concepto de cultura. Al igual que Ortega, Gendlin dio mucha importancia al papel de la cultura en la vida humana. Gendlin fue también un estudioso de la cultura, sin la cual, afirma, lo humano no sería posible. Sin embargo, no fue precisamente la temática de la cultura lo que más me llamó la atención sino otros numerosos puntos de encuentro entre ambas filosofías.

Cuando comencé a leer los escritos del joven Ortega me fui sorprendiendo de pensamientos y reflexiones que me resonaban a nociones de la filosofía experiencial. En concreto mostraré algunas nociones de Ortega, que a mi modo de ver pueden entrar en diálogo con la filosofía de lo implícito de Gendlin, aún a sabiendas que ambos autores se movían en ámbitos, épocas y visiones filosóficas diversas. No obstante, podremos comprobar las numerosas coincidencias en cuestiones fundamentales como la autenticidad, la circunstancialidad y el concepto, entre otras no menos interesantes como la importancia de la escucha, la toma de distancia o la precisión y la exactitud.

Autenticidad en Ortega y Gendlin

La primera confluencia entre nuestros autores la encontramos en la vital concepción de autenticidad. Para Ortega y Gasset el hombre estaría llamado a la autenticidad, a la unificación, con los demás hombres y consigo mismo, incluso con su entorno, este sería el hombre congruente, auténtico. Así, en su escrito *Las dos Alemanias* (1908), se cuestiona Ortega sobre quien es el hombre digno, respondiendo, “el hombre de ánimo armonioso, unificado; (...); el hombre íntegro es el hombre justo; (...), un hombre de acción una y constante.” (Ortega y Gasset, 2004, p. 134). Es propio del verdadero ser humano, según Ortega, la unificación, meta de la historia de la cultura. Unificación no sólo social, sino también personal e individual, entre lo que la persona es y lo que hace.

Observemos como, al igual que Ortega, la filosofía experiencial da mucha importancia a la unidad. La autenticidad o congruencia “significa que el nivel de la experiencia, el de la conciencia y el de la comunicación son congruentes, forman una unidad”. (Alemany, 2007, p. 106). Vemos como si bien los contextos son diversos, las intuiciones de ambos autores apuntan a la misma dirección. El contexto de Gendlin es la terapia, en este ámbito la autenticidad versaría sobre todo en la relación cliente terapeuta, en la inmediatez y transparencia comunicativa que facilita el *experiencing* y la puesta en marcha del proceso vital.

En cambio, el contexto de Ortega es la reflexión del hombre en la cultura. En este marco el hombre estaría llamado a la unificación de su mundo interior y exterior, en un proceso creciente y constante del caos personal y social al cosmos, a la unidad, a la armonía. La persona congruente y auténtica sería quien logra ser lo que está llamado a ser. Lo contrario sería minimización, esclerosis vital, aislamiento social, raquitismo sensitivo e intelectual, “se es infiel consigo mismo cuando se niega uno a entregarse a su vocación, a realizar su yo; y en esto consiste precisamente la inautenticidad”. (Cerezo, 1984, p. 367)

Ortega se inspira en la visión nietzscheana del *Superhombre*. Ortega interpreta que este *Sobrehombre*, como él lo resemantiza, es en realidad, según la ética desprendida de la obra del filósofo alemán *Así habló Zaratustra*, el propio hombre que es la mejora del hombre porque aún puede ser mejor, por sí mismo. Es la “Voluntad de Poder”, el poder de llegar a ser uno mismo desarrollando todas las innatas potencialidades, es el poder de ser señor y dueño de sí mismo. Vivir es en realidad más vivir, el principio de la vida, la voluntad de la vida es “Voluntad de Poder” como ideal y meta a

alcanzar. Es sin duda una visión altamente vitalista en la línea de autores como Henri Bergson.

Para Ortega, la "Voluntad de Poder" de Nietzsche se convierte en *Meditaciones del Quijote*, en "Voluntad de Aventura", simbolizada en la figura icónica del Quijote, representante de la persona en búsqueda de sí, auténtica y congruente consigo misma. Esa persona se convierte en héroe. El héroe es en realidad, quien se arriesga a la aventura de llegar a ser ella misma, la que se ha cultivado a sí misma y ha desarrollado tanto sus posibilidades y capacidades naturales como las potencialidades que sus circunstancias le ofrecían.

En esta visión de Ortega sobre la autenticidad, me resuena la importancia que Gendlin le da a la congruencia, especialmente en la relación terapéutica, como la actitud básica y necesaria más importante en toda relación de ayuda. El terapeuta está llamado a mostrarse en todo momento ante la persona que tiene delante sin barreras ni la superioridad de antaño. Por otra parte, la incongruencia personal generaría enfermedad, al producirse una fractura o desconexión entre la persona y su *experiencing*, por lo que la invitación a la congruencia y autenticidad es constante en la psicoterapia experiencial.

Circunstancialidad e interacción

Aparte de la autenticidad, un segundo término que me ha resonado al concepto de interacción de Gendlin, ha sido la noción de circunstancialidad en Ortega. Para Gendlin, las personas no son cosas sino seres en proceso sentido e interacción constante. La persona es un ser interactivo, relacional, con todo lo que le rodea y con los demás (siguiendo a Heidegger la persona es, *ser-en* y *ser-con*). En terminología de Ortega, ese cuanto le rodea a la persona, esa interacción, sería la circunstancialidad.

La filosofía de Ortega es conocida por su famosa frase "yo soy yo y mis circunstancias, y si no la salvo a ella no me salvo yo" (Ortega, 2004, p. 757), tan ampliamente comentada por los especialistas. Ortega en esta famosa sentencia habla de la necesidad de salvación del yo, esta se lograría no por la oposición o rechazo sino por la compenetración y comprensión amorosa con las circunstancias, estableciéndose una nueva manera de relacionarse con ellas, más amable y natural, dándose un nuevo y saludable equilibrio entre el yo individual y la circunstancialidad, superándose en consecuencia el antagonismo razón y realidad, subjetividad y objetividad, *res cogitans* y *res extensa*. Para *Meditaciones del Quijote*, no existiría una razón desvinculada de la realidad, sino que la realidad debe ser asumida e integrada por la razón vital.

Para Ortega, la persona, tendría la capacidad de extraer el sentido y significado profundo de las cosas y de la realidad que le rodea e interpela. La persona ya no es un yo desconectado de la *res extensa*, hasta el punto de que no sabría decirse donde acaba el yo y empieza las circunstancias y viceversa, "puesto que circunstancia y yo son inseparables, la vuelta táctica no es sólo la salvación de la circunstancia, acuñada en su sentido o

valor cultural, sino la propia salvación del yo, esto es, la conversión de la vida natural en libertad". (Cerezo, 1984, p. 229)

Ante la problemática realidad, la persona tiene que saber a qué atenerse en medio de sus circunstancias, "sólo se libera uno de su propia circunstancia aceptándola, haciéndola funcionar como tal, convirtiéndola, de prisión que era, en recurso de liberación" (Marías, 1983, 213). La persona sólo se entendería en conexión y armonía con su realidad. Cada cosa observada desde la mirada del intelecto se establece por un momento en el centro de lo real, del universo, y desde esa posición ideal se podría comprender su sentido profundo en el ecosistema total.



Fijémonos con las coincidencias con la práctica del enfoque corporal de Gendlin, que trabaja poniendo bajo el foco de la atención (mirada del intelecto según Ortega) a la *sensación corporalmente sentida*, (el centro de lo real, según Ortega) *sensación sentida* como la versión corporal de un problema o situación, que trabaja también desde la globalidad, desde la totalidad (ecosistema, en palabras de Ortega).

Circunstancia, para Ortega, es lo todavía no significado, no contemplado, no admirado por la razón vital (no enfocado me atrevería a decir). Para Ortega, por tanto, la razón teórica especulativa racionalista no es el único modo de conocimiento, existiría un nuevo modo más total y holístico de conocimiento, el raciovitalismo, la conexión de razón y vida. Las circunstancias de la vida

son fuente de conocimiento cuando son asumidas, integradas y conceptualizadas. Pero por un concepto *pathológico*, sentido y vital, lo que años después Xavier Zubiri postularía como "inteligencia sentiente", teoría que postula la afectación mutua entre la inteligencia y los sentimientos. En la línea de la Crítica de la Razón Pura de Kant, "Pensamientos sin contenidos son vacíos; las intuiciones sin conceptos son ciegas". Sin sensibilidad no habría contenido, pero sin entendimiento nada sería aprehendido.

Vemos como estos pensadores armonizan con el pensamiento de Gendlin, para quien el *experiencing* corporal en interacción con los conceptos, con las palabras, provocaría el avance de la vida y de la propia experiencia. Partiendo de la *sensación sentida*, segundo paso del método del enfoque, se necesitaría un paso más, el tercero, la simbolización, consistente funda-



mentalmente en la palabra que brota de la propia *sensación sentida* y que produce una nueva experiencia y un llevar hacia delante (recordemos que para Sartre los sentimientos son posibilidades).

Para Gendlin la vida era estar abierto a las alternativas que se presentan surgidas desde la propia *sensación sentida*, que posee en sí un conocimiento pre-consciente. En esta línea, veamos el asombroso parecido del pensamiento de Ortega, quien afirmaba "cuantas cosas sabemos que no comprendemos", reconociendo que existe una capacidad cognoscitiva vital más grande que los conceptos del racionalismo de la pura lógica.

Importancia del Concepto

Un tercer aspecto que destacar de la filosofía de Ortega estaría relacionado precisamente con el tercer paso

del enfoque corporal, la simbolización por medio de la palabra y el concepto, aspectos sobre los cuales Gendlin profundizó profusamente.

Para Ortega, "el acto puramente cultural es el creador, aquel en el que extraemos el *logos* que todavía era insignificante (*i-lógico*)" (Ortega, 2004, 752). Imposible no acordarse del enfoque corporal, donde "el cuerpo vive la experiencia por medio de una sensación-sentida (*felt-sense*), que es prelógica pero que implícitamente contiene un significado" (Alemany, 2007, p. 93).

Ese significado, *logos* o palabra que surge desde la *sensación sentida*, ambigua y confusa en un primer momento, pero que implícitamente conlleva la palabra o significación global del problema o situación y que provocaría como una nueva creación vital, una nueva experiencia, una nueva visión vital con sus consecuencias alternativas.

Para Gendlin se produce la simbolización cuando las palabras surgen de la experiencia, van implícitas en ella y posibilitan nuevas experiencias. De hecho, el *experiencing* trasciende continuamente a los conceptos, más bien los genera. Para Gendlin los conceptos son *epifenómenos*, conceptos que apuntan al *experiencing*.

Para Ortega el concepto, sería el medio para conectar con las circunstancias, asumiéndolas e integrándolas, vinculándose con el universo, con la totalidad, "lo decisivo es que el concepto no se refiere a cada cosa aislada, sino a las cosas en su conexión" (Marías (2), 1983, p. 259). Según Ortega, por el concepto "luz derramada sobre las cosas", apresamos las cosas, las miramos, las poseemos, "miramos con los conceptos" determinando nuestra perspectiva de las cosas y nuestro punto de vista. El ser del mundo es perspectiva, pero por medio y a través de las cosas concretas, de ahí que el destino del hombre sea la conexión con el universo por la reabsorción de las circunstancias. En este sentido, Julián María comentando a Ortega nos ilumina en su libro *Ortega, circunstancia y vocación* (1983, p. 210):

La reabsorción de la circunstancia consiste en su humanización, en su incorporación a ese proyecto del hombre; es decir, este se hace a sí mismo con las cosas que le están ofrecidas, hace con ellas vida, las asume proyectándoles sentido, significación, *logos*, en suma.

Lo profundo de las circunstancias no equivaldría a oscuro sino todo lo contrario, a claridad interior, junto a la claridad retiniana o superficial de las impresiones. Si bien la claridad espontánea de la superficie se impone habitualmente, la claridad profunda necesitaría del adecuado esfuerzo para querer comprender, del suficiente escorzo meditativo. Por tanto, al individuo se le invita a entenderse en sus particularidades, en aquello que le ocurre y sucede, en extraer el *logos*, el sentido de lo que vive, es más, aquello que le sucede es fuente de conocimiento para su vida, uno se comprende en lo que vive, cuando interpreta correctamente el significado de aquello que le acontece en un intento permanente de clarificación como expone Pedro Cerezo en *La voluntad de aventura*, (1984, p. 119):

La resolución del problema vital exige, pues, la mediación del concepto. La razón práctica no es sólo técnica o instrumental, sino, ante todo,

razón moral, orientadora de la vida, en tanto que la transforma por el conocimiento en libertad. Con el concepto de cultura, abarca Ortega lo uno y lo otro (...), la cultura como exégesis o interpretación de la vida.

La vida se establece como eje y piedra angular del pensamiento de Ortega. Su filosofía será conocida por su teoría raciovitalista, donde la razón se postula como instrumento y servidora de la vida y siempre afectada por ella. En la vida, "no todo es pensamiento, pero sin él no poseemos nada en plenitud" afirma y continua "la sensación nos da la impresión de las cosas, pero no las cosas". El concepto, la razón no pretende sustituir la vida, entre otras cosas porque también ella es vida, la razón también es función vital y espontánea, fuente de verdad en la intelección con la realidad, como se nos expone en *La aurora de la razón vital*, de Gutiérrez Pozo (2003, p.332):

Ortega y Gadamer, en cambio, afirman que sólo desde lo subjetivo-relativo se puede alcanzar la verdad objetiva, porque ésta ya no es la verdad única y universal –objeto exclusivo del artificio racionalista: la razón o perspectiva pura. La nueva verdad es "perspectivista" y objetiva. Suprimido el ideal ilustrado de objetividad absoluta y universal, queda legitimado el acceso a la objetividad desde lo subjetivo-relativo. El mundo vital e histórico, el ámbito de lo subjetivo-relativo, lejos de ser enemigo del conocimiento y la objetividad, es captado por Ortega y Gadamer como su verdadero fundamento.

La importancia de la Escucha

Ortega también animaba a la escucha auténtica, tan importante en la práctica del focusing. Para Ortega, cuando las cosas vulgares de cada día, a veces insulsas o tediosas, se presentan calladas, están en realidad invitando a escuchar la melodía de la vida. Mirada y escucha se entrecruzan para comprender afectiva y sentidamente esa vida que discurre mientras se vive distraídamente de aquello que sucede, "las cosas pequeñas del mundo vital pueden parecer insignificantes y absurdas, pero ahí está, implícita y prerrelexivamente, el sentido primario de la realidad y el origen de todo logos, exigiendo ser elevado al nivel de la reflexión" (Gutiérrez, 2003, p.283).

Lo mejor y más valioso de la vida se encontraría entre las pequeñas y cercanas cosas, que reclamarían atención y dedicación, curiosidad y acogida. La relación con la circunstancialidad requiere atención al presente y a lo presente, al ahora, a aquello que sucede en cada momento. Sin embargo, Ortega era testigo como "faltan casi por completo los hombres compenetrados con el presente, los hombres actuales que viven su hora plenamente, en ella se infunden y disuelven sin nostalgias ni ascos, preparando el porvenir desde el presente" (Ortega, 2004, p. 467). La circunstancialidad del ahora no sería mero presentismo sino también incluiría la dimensión futura del individuo como posibilidad, la persona no sería tanto lo que es sino lo que podría llegar a ser.

La adecuada toma de distancia

Ortega también se percató de la importancia de saber poner una distancia adecuada (tan importante para el enfoque corporal) entre la persona y las cosas, para poder percibir las mejor. La vida individual necesitaría de un espacio propio desde el que tomar conciencia de todo aquello que le rodea, de no ser así el individuo se confundiría con los sucesos que le acontecen, no habría distinción entre ellos y él mismo, "Es necesario que pongamos una distancia entre lo que nos rodea inmediatamente y nosotros, para que a nuestros ojos adquiera sentido" (Ortega, 2004, p. 756).

Ese sentido y distinción entre las cosas la proporcionaría el concepto. Según Ortega, desde la adecuada distancia, el individuo gozaría de una mirada y perspectiva propicia para tomar conciencia de las cosas,



extrayéndoles el concepto que no trata de ser otra cosa nueva, ni sustituir a la cosa sino darse cuenta del significado de esa cosa, de esa porción de vida a la que dedica su mirada intelectual y amorosa. Ese concepto no sólo sería fruto de la pura razón especulativa sino también de la experiencia, sería un concepto total e integral, concebido por todas las dimensiones de la persona, inteligencia, interioridad y voluntad. Este modo de acercarse a las cosas supondría un previo desalejarse de las cosas y esto exigiría esfuerzo de la voluntad en querer comprender y acoger, alcanzándose un encuentro entre razón y vida.

Precisión y Exactitud

Por último, Ortega daba mucha importancia a la precisión y a la exactitud en el encuentro entre razón y vida. En efecto, El hombre, por medio de la palabra tendría la capacidad de poner nombre a lo sentido y vivido (tercer paso del método del enfoque), "¿Qué es la cultura sino la valorización cada vez más exacta de los hechos?", afirma. Cultura, esencialmente sería el mundo preciso. Este proceso de nombramiento de las cosas es lo que realmente dignifica al hombre. Esta capacidad expresiva y comunicativa es la que hace que el hombre sea lo que es.



Comprobemos ahora la importancia extraordinaria que le daba Gendlin a la exactitud de las palabras, no sólo como el vital paso tercero de su genial método del enfoque corporal, sino también en el momento de la escucha terapéutica, "La exactitud deberá ser una de las metas más importantes a conseguir por el terapeuta. Si el terapeuta no se da cuenta que le falta esa concreción y que sólo se aproxima a ella; entonces también fallará a la hora de darse cuenta de que la reacción del paciente hacia el terapeuta es siempre debida a la inexactitud de este último" (Alemany, 1997, p. 200).

Como podemos comprobar son muchas las coincidencias y conexiones que se dan en las filosofías de Gendlin y Ortega. Otro aspecto coincidente entre ambos autores sería el de la problematización humana. La persona es un ser esencialmente problematizado,

pero también es un ser *logozizado*, creado y creador por la palabra. Ante la problematización de la vida humana, no es la negación del yo la solución de los problemas, ni la negación de la realidad tampoco, sino la intelección del yo con cuanto le rodea y afecta. Se necesitaría, por tanto, una apertura cordial a las circunstancias y una lucha heroica por vivir en plenitud la vida.

Para Ortega, el Quijote, es el modelo de héroe, quien, a pesar de sus limitaciones y problemáticas, no renuncia a vivir su vida auténticamente, congruentemente, en el servicio esforzado y en la lucha por la causa de la humanidad. En palabras de Gendlin, "en todo cuerpo humano, hay alguien ahí dentro, luchando por vivir la vida", auténticamente.

Gendlin confía en el poder de la vida, en la fuerza actualizante que de algún modo se abre camino y que es más importante que cualquier técnica o procedimiento. Así, afirma, "la dirección hacia la vida que surge desde el interior es más precisa y más organizada que cualquier tipo de valor cultural". Fijémonos ahora en las palabras de Ortega, para quien también la vida era más que toda cultura. Hasta el punto de que si el traje de la cultura se quedara estrecho o minimizara a la vida, ésta, volvería a reclamar lo que es suyo. "Cuando esto sobreviene, el instinto radical de vitalidad se revuelve sobre sí mismo, da unas cuantas embestidas a los tinglados de la cultura y propone a los hombres como salud el retorno a la naturaleza originaria, a la simple e inmediata". (Ortega, 2004, p.226)

En conclusión, son varias las intuiciones de Ortega que de algún modo sintonizan con el pensamiento de Gendlin y su filosofía experiencial y de lo implícito. Después de constatar esta evidencia, siento como *carrying forward* la motivación por seguir profundizando sobre el encuentro Gendlin - Ortega. Personalmente me siento invitado a ello, sobre todo a seguir poniendo en diálogo fecundo a Gendlin con el Ortega de etapas posteriores, llamadas también etapas de madurez. Estoy convencido que nos encontraríamos numerosas y agradables sorpresas. Confieso que tanto Gendlin como Ortega me resultan admirables y ejemplos de intelectuales comprometidos con su tiempo y preocupados por contribuir a la mejora de las condiciones de vida de las personas. Ambos representan al genio implicado con su época y con la sociedad, luchadores por abrir nuevas sendas que faciliten el tránsito a los que más lo necesitan.

Referencias

ALEMANY, C. (Ed.), (1997). *Psicoterapia Experiencial y Focusing. La aportación de E. T. Gendlin*,

ALEMANY, C. (Ed.), (2007). *Manual práctico del focusing de Gendlin*, Bilbao, España: Desclée De Brouwer.

BARCELÓ, T. (Ed.), (2013). *La sabiduría interior, pinceladas de filosofía experiencial*, Bilbao, España: Desclée De Brouwer.

CEREZO, P. (Ed.), (1984). *La voluntad de aventura*, Barcelona, España: Ariel.

GENDLING, E. (Ed.), (2008). *Focusing, Proceso y técnica del enfoque corporal*, Bilbao, España: Mensajero.

GENDLIND, E. (Ed.), (1999). *El focusing en psicoterapia. Manual del método experiencial*, Barcelona, España: Paidós.

GUTIERREZ POZO, A. (Ed.), (2003). *La aurora de la razón vital, Fenomenología y vitalismo en el origen de la filosofía de Ortega y Gasset*, Sevilla, España: Miletto Ensayo.

MARÍAS, J. (Ed.), (1983). *Ortega, circunstancia y vocación 1*, Madrid, España: Alianza editorial.

MARÍAS, J. (Ed.), (1983). *Ortega, circunstancia y vocación 2*, Madrid, España: Alianza editorial.

ORTEGA Y GASSET, J. (Ed.), (2004). *Obras completas, Tomo I*, Madrid, España: Taurus/Fundación Ortega y Gasset.





Reflejar en el Enfoque Centrado en la Persona y Experiencial.

Alejandro López Marín

Focus Psicología y Psicoterapia, Río Bueno, Chile. alejandromarcelo@hotmail.cl

Resumen

El presente artículo describe distintas modalidades de respuesta de reflejo desde el enfoque centrado en la persona y experiencial. Se considera lo descrito inicialmente por Carl Rogers y sus colaboradores, además, se realiza una descripción de otras modalidades que han planteado diversos autores, como parte del desarrollo y evolución del enfoque centrado en la persona/experiencial.

Palabras clave: Rogers; Gendlin; experiencial; reflejos; focusing; enfoque centrado en la persona.

Introducción

El enfoque centrado en la persona (ECP) es un modelo de la psicología humanista, surge en los años cuarenta en Estados Unidos, como alternativa a los modelos imperantes hasta ese momento, como el psicoanálisis y el conductismo (Pereira, 2009). Fue desarrollado por Carl Ransom Rogers, psicólogo estadounidense, pionero de la psicología humanista y de la investigación en psicoterapia.

El ECP considera que el ser humano cuenta con la capacidad y potencialidad necesaria para su propio desarrollo. Rogers consideraba que cada persona posee una orientación inherente a desplegar su potencial, llamada *tendencia actualizante*, término que describe una tendencia natural de los organismos vivos hacia el crecimiento, adaptación y desarrollo de sus capacidades (Telles, Boris, & Moreira, 2014).

Una de las características fundamentales de este enfoque son las condiciones facilitadoras, esto fue propuesto por Carl Rogers en los años 50, este autor planteó seis condiciones que consideraba necesarias y suficientes para que ocurra el cambio en psicoterapia, estas son: a) que dos personas, terapeuta y cliente estén en contacto psicológico, b) que el cliente se encuentre en un estado de incongruencia o vulnerabilidad, c) que el terapeuta sea congruente y esté integrado en la relación, d) que el terapeuta experimente un aprecio positivo incondicional hacia su cliente, e) que el terapeuta experimente una comprensión empática del marco de referencia del consultante y se esfuerce por comunicarle tal experiencia, f) que el cliente perciba el aprecio positivo incondicional y la comprensión empática al menos en un grado mínimo (Rogers, 1957).

El enfoque centrado en la persona cuenta con varias líneas de desarrollo, como la línea experiencial orientada al focusing de Eugene Gendlin, la pre-terapia de Garry Prouty, la terapia focalizada en la emoción

de Leslie Greenberg, la psicoterapia humanista-fenomenológica desarrollada por Virginia Moreira y otros autores principalmente en Brasil, etc. (Segrera, 2008). Más que modelos diferentes, considero que pertenecen a un mismo paradigma, es decir, podemos pensar en un enfoque unificado, considerando que existen más puntos de encuentros que diferencias.

El escuchar y el responder.

La empatía, es decir, la capacidad de comprender exactamente lo que el cliente quiere transmitir (Rogers, 1957), es uno de los elementos esenciales en los enfoques centrados en la persona y experienciales (López, 2018). La empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia ejercen un rol fundamental en los procesos terapéuticos (Rogers, 1951). Hoy en día se encuentra más que validado la importancia del vínculo terapéutico y de la empatía en cualquier proceso de psicoterapia, independientemente de las orientaciones teóricas (Barrett-Lennard, 1962; Kurtz y Grummon, 1972; Elliott, Bohart, Watson y Greenberg, 2011; Marci, Ham, Moran y Orr, 2007; Norcross y Wampold, 2011; Botella y Corbella, 2011; Watson, Steckley y McMullen, 2014; Derksen, Bensing y Lagro-Janssen, 2013).

Rogers y sus colaboradores desarrollaron la respuesta reflejo como una forma de comunicación que facilitaba la empatía y la aceptación positiva incondicional (Larios-Aguilar, 2009). El reflejo consiste en "resumir, interpretar o acentuar la comunicación, manifiesta o implícita del cliente" (Rogers y Kinget, 1967, p.62). El reflejar considera sentimientos, contenidos y experiencias (Brammer y MacDonald, 2003).

Rogers y Kinget (1967) describen tres formas de reflejar, reflejo simple, de sentimiento y elucidatorio (Larios-Aguilar, 2009). Posteriormente, otros autores han desarrollado diferentes y nuevas modalidades.

Al comienzo se llamó respuesta de reflejo, luego, se denominó *respuesta de comprensión empática*. Otros autores la denominan *respuesta experiencial* (Gendlin, 1968), *respuesta de apunte empático* (Weiser, 2016), *escuchar experiencial* (Friedman, 2005), *chequeo de percepciones* (Sánchez, 2008), *armonización empática* (Greenberg, Rice, Elliott, 1993). Si bien con matices, en general, se refieren a lo mismo.

Eugene Gendlin (1968) señala que las respuestas centradas en el cliente no deben apuntar sólo a devolver lo verbal que se expresa en la comunicación. Las respuestas del terapeuta deben ser experienciales, esto implica apuntar a tres elementos claves en la interacción, a) lo implícito del mensaje, b) la sensación

sentida, c) lo que interpreta el consultante en relación a su vivencia (Gendlin, 1968). Reflejar es una forma de responder compleja, requiere una escucha activa y un terapeuta conectado con su propio experimentar.

Al responder a nuestros consultantes no siempre lo hacemos respecto a sentimientos o ideas claras, concretas y permanentes. Habitualmente apuntamos a lo que está emergiendo, de forma tentativa, poco clara, difusa, cambiando momento a momento. Mediante el reflejo el terapeuta facilita que el cliente busque el significado sentido de lo que está vivenciando, organice su experiencia, se sienta seguro, escuchado y comprendido.

Niel Friedman (2005) señala que esta forma de responder es "empática, apoyadora y no-interferente para decirle a una persona la esencia sentida de su mensaje, y verificar con ella para estar seguro de que se explicó de vuelta en la forma correcta". Esto aporta diversos beneficios, como desarrollar empatía, colabora a construir una relación terapéutica saludable, estimula la autoexploración del consultante, promueve la focalización corporal y favorece la liberación emocional (Friedman, 2005).

Reflejar no es una técnica mecánica, ocurre en un proceso relacional, en el espacio de interacción entre el consultante y el terapeuta:

El terapeuta sigue la senda de la experiencia interna del cliente según se despliega momento a momento. Seguir no significa, sin embargo, parafrasear de manera mecánica las palabras del cliente. Por el contrario, se refiere al intento del terapeuta de mantenerse conectado de forma empática con la experiencia interior inmediata del cliente y verificar su propia comprensión de ella. (Elliot, Watson, Goldman y Greenberg, 2004, p.5).

El reflejar implica la capacidad del terapeuta de comprometerse en la relación, y desde allí, tratar de captar el marco de referencia del otro.

Modalidades de Respuesta Reflejo.

Reflejo simple: También conocido como de reiteración, se refiere a una devolución verbal de lo esencial que ha dicho el consultante, es una síntesis aclaratoria que favorece el discurso y la autoconexión (Sánchez, 2008). Implica "devolver al cliente el mismo mensaje que había comunicado al terapeuta a través del lenguaje" (Giordani, 1997).

Reflejo de sentimiento: Es lo que capta el terapeuta de las emociones del cliente, apunta a los sentimientos implícitos de la comunicación. Busca devolver el componente emocional presente en lo que comunica el consultante (Larios-Aguilar, 2009). El reflejo de sentimiento busca captar y sacar a la luz la actitud, intención y sentimientos que están inherentes en las palabras del consultante, de forma propositiva, sin imponerlos (Rogers y Kinget, 1967).

Reflejo elucidatorio: También llamado de clarificación, posee el sentido de esclarecer y resumir cogni-

tivamente lo dicho por el cliente, busca aclarar lo que el cliente no ve pero ha expresado. El terapeuta busca mostrar al consultante ciertos elementos que no fueron explícitamente formulados, pero que impregnan de alguna manera el campo de percepción del consultante (Larios-Aguilar, 2009). Para Rogers y Kinget (1967) "La elucidación trata de poner de manifiesto sentimientos y actitudes que no se derivan directamente de las palabras del sujeto, sino que pueden deducirse razonablemente de la comunicación o de su contexto" (p. 101).

Reflejo evocativo: Este reflejo consiste en hacer una recolección vivencial de una experiencia anterior, contactándose afectivamente con lo que se experimentó (Greenberg, Rice y Elliot, 1993). Esto permite que una experiencia dolorosa o problemática del pasado se pueda integrar en el presente (Armenta, 2001).



Reflejos icónicos: A través de metáforas, imágenes u otras estrategias similares, se facilita la posibilidad de simbolizar una vivencia difícil de verbalizar por parte del consultante (Bosso y Lebl, 2006). Se plantea de forma propositiva y surge de la interacción. Es una forma de acercarse a la vivencia de una manera cuidadosa, empática y segura.

Reflejo exploratorio: Se busca crear una situación co-exploratoria, para guiar o estimular la auto-exploración del cliente, comunicándole su comprensión de un modo parcial, tentativo o en proceso (Greenberg, Rice, Elliot, 1993). Este reflejo facilita que el consultante siga profundizando en su vivencia, llegando a niveles más profundos de comprensión sobre lo que está expresando.

Reflejo de re-encuadre experiencial: Esta forma de responder busca replantear en forma propositiva la experiencia, es una reformulación de la forma en que el

cliente expresa su vivencia (Sergio Lara, comunicación personal, 2017). La respuesta de reencuadre experiencial busca que el cliente logre permanecer con un sentimiento que puede ser complejo, y pueda darse cuenta que no involucra la totalidad de su existencia.

Reflejo orientado al crecimiento: Selecciona el límite de crecimiento del cliente o sus nuevas posibilidades, son útiles a la hora de centrar a los clientes en su trayectoria de desarrollo emergente (Greenberg, Rice, Elliot, 1993). Se busca rescatar y destacar los aspectos que favorecen y se orientan al crecimiento, es decir, la tendencia actualizante.

Reflejo resumen: Es el resumen de una unidad de análisis, como un gran reflejo simple, devuelve la idea global que apunta a la sensación sentida (Sergio Lara, comunicación personal, 2017). Se busca comprender lo central de lo que está expresando la persona, mediante una palabra o una frase breve. Suele utilizarse cuando se ha explorado profundamente un tema, o al terminar la sesión.



Reflejo de resumen: Se devuelve las situaciones ordenadas y de forma concreta a la persona (Miller, y Rollnick, 1999). Se realiza luego de haber explorado más de un tema, como una manera de facilitar que el cliente se escuche a sí mismo, relacione sus distintas vivencias, organice lo que ha expresado y continúe explorando una vivencia.

Reflejo de apertura de límites: El terapeuta dirige el foco a una de las partes, respecto al todo que ha expresado el cliente, esto se realiza cuando el terapeuta ha captado algo que parece significativo para el consultante (Greenberg, Rice, Elliot, 1993). Este reflejo ayuda a la persona a mantenerse en contacto con su vivencia y permanecer en ella.

Reflejo de contraste: Contrasta el discurso con lo implícito o discurso con discurso (Lara, comunicación personal, 2017). Busca mostrar al consultante que el terapeuta es capaz de escuchar las distintas "partes" o dimensiones que surgen en el discurso del cliente, aunque aparentemente parezcan contradictorias.

Conjetura empática: También llamado reflejo de señalamiento, el terapeuta verbaliza lo que supone es la vivencia emocional del cliente (Greenberg, Rice, Elliot, 1993). Se busca señalar en tono propositivo lo que el cliente está experimentando (Reyes, 2007). Es importante plantearlo como algo tentativo, emerge de la interacción terapeuta-cliente en profundidad relacional, de lo contrario, se transforma en una interpretación.

En los años 70, Garry Prouty (1976, 1977, 1986, 1990, 1998) desarrolló la pre-terapia, una aplicación del enfoque centrado en la persona y experiencial para personas con su capacidad de contacto psicológico disminuido, deteriorado o ausente. A nivel práctico la pre-terapia consiste en la aplicación de los reflejos de contacto (Prouty, 2007).

Reflejo situacional: Prouty (2007) señala que este tipo de reflejo acompaña el proceso del cliente respecto al contexto, el facilitador refleja la situación presente en ese momento. Es una forma de facilitar el contacto con la realidad.

Reflejo corporal: Refleja la corporalidad del consultante, puede ser realizado de dos formas, a) verbalmente, describiendo la postura corporal del cliente o b) el terapeuta adopta la misma postura corporal del consultante. Este tipo de reflejo ayuda a la integración del sí mismo dentro de la experiencia corporal, ayuda a reducir la disociación psicótica (Prouty 2007).

Reflejo facial: Este reflejo busca desarrollar contacto afectivo en los clientes, el terapeuta refleja lo que observa de la expresión facial del consultante (Prouty 2007). El terapeuta puede reflejar verbalizando la expresión facial del cliente y también replicando la expresión con su propio rostro.

Reflejo palabra por palabra: El terapeuta refleja las palabras que ha escuchado, aunque el relato no sea del todo comprensible. Existe un esfuerzo comunicativo por parte del consultante, por lo tanto, este reflejo es una recepción empática del terapeuta que valida al cliente y le ofrece la experiencia de ser recibido (Prouty, 2007).

Reflejo reiterativo: El terapeuta refleja algo expresado minutos antes, o incluso en sesiones anteriores, el reflejo reiterativo facilita el inicio del re-contacto (Prouty, 2007).

Comentarios finales

Las respuestas empáticas apuntan a devolver la expresión verbal y no verbal del cliente, con el fin de corroborar que se está comprendiendo, momento a momento, lo que el consultante está vivenciando y expresando.

Existen variadas formas de reflejar la experiencia del consultante, depende básicamente de la creatividad y conexión del terapeuta con su cliente. El psicoterapeuta debe mantener las actitudes de empatía, aceptación y congruencia en altos niveles, además, requiere estar en armonía con el contexto del diálogo, la tonalidad emocional, la corporalidad del consultante y la propia.

Los diferentes tipos de reflejos aquí descritos no agotan todas las formas de respuesta y acompañamiento desde este enfoque, es importante manifestar la libertad del terapeuta de utilizar su creatividad y sus habilidades para desarrollar estrategias propias y particulares, que ayuden a facilitar la comprensión del marco de referencia de los clientes. Aprender esta forma de acompañar centrada en la persona no suele ser fácil, requiere entrenamiento, práctica y supervisión.

Adicionalmente, me parece importante recordar y remarcar que, desde esta perspectiva centrada en la persona y experiencial, lo central no son las técnicas, este enfoque implica una posición esencialmente ética y política.



Referencias.

Armenta, J. (2001). Empatía y psicoterapia: las vicisitudes del acompañamiento centrado en la persona. *Rev. Prometeo*, nº 28.

Barrett-Lennard, G. T. (1962). Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological monographs: General and Applied*. 76(43), 1.

Bosso, M., y Lebl, B. (2006). Terapia Humanista Existencial Fenomenológica: Estudio de Caso. *Ajayu*, Vol. IV. Nº 1.

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.

Brammer, L. & MacDonald, G.(2003). *The Helping Relationship, Process & Skills*. Boston: Allen And Bacon.

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., Bohart, A. C., Watson, J. C., y Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*. 48(1), 43

Friedman, N. (2005). Experiential Listening. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 45 No. 2, 217-238.

Gendlin, E.T. (1968). The experiential response. In E. Hammer (Ed.), *Use of interpretation in treatment*, pp. 208-227. Grune & Stratton. New York, USA.

Giordani, B. (1997). *La Relación de Ayuda: De Rogers a Karkhuff*. Desclée De Brouwer. Bilbao, España.

Greenberg, L. Rice, L. Elliott, P. (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment by Moment Process*. Guilford. New York, USA.

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.

Larios-Aguilar, R.J. (2009). *La escucha experiencial en el proceso psicoterapéutico, reflexiones y aprendizajes desde un caso clínico*. Tesis de maestría, Maestría en Psicoterapia. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.

Lopez, A. (2018). La Empatía como Proceso. *Revista Enfoque Humanístico*. Vol. 3.

Marci, C., Ham, J., Moran, E., & 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.

Miller, W., y Rollnick, S. (1999). *La entrevista motivacional*. Paidós. Barcelona, España.

Norcross, J., y Wampold, B. (2011). Evidence-based therapy relationships: research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*. 48(1), 98-102.

Pereira, L. (2009). Psicoterapia Centrada na Pessoa: evidências empíricas do processo de reintegração da personalidade, observadas em estudo de caso. (Tesis de pre-grado). Faculdade de Ciências da Educação e Saúde do UniCEUB. Brasil.

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. (1986). The pre-symbolic structure and therapeutic transformation of hallucinations. In J.E. Shorr & L. Krueger (Eds.), *Imagery*. Volume 4: Recent practice and theory (pp. 99-106). London: Plenum Publishing Corporation.

Prouty, G. (1990). A theoretical evolution in the Person-Centered/Experiential Psychotherapy of schizophrenia and retardation. In G. Lietaer, J. Rombauts & R. van Balen (Eds.), *Client-Centered and Experiential Psychotherapy in the Nineties* (pp. 645-685). Leuven, Belgium: Leuven University Press.

Prouty, G. (1998). Pre-Therapy and the pre-expressive self. *Person-Centered Practice*, 6(2), 80-88.

Prouty, G. (2007). Pre-Therapy: The application of contact reflections. *American Journal of Psychotherapy*, 61, 283-295.

Reyes, G. (2007). Objetivos de la psicoterapia experiencial. *Ponencia presentada en el postítulo en psicoterapia experiencial*. Universidad Central. Santiago, Chile.

Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy. Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin Company. Boston, USA.

Rogers, C. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 21, pp. 95-103.

Rogers, C., & Kinget, M. (1967). *Psicoterapia y Relaciones Humanas*. Alfaguara. Madrid, España.

Sánchez, A. (2008). ¿Qué es el Counseling?. Ediciones Lea. Buenos Aires, Argentina.

Segrera, A. (2008). El Enfoque Centrado en las Personas después de Rogers: Reflexiones Y Bibliografía En Español. *Miscelánea Comillas*. Vol. 66, núm. 128. pp. 63-82.

Telles, T., Boris, G., & Moreira, V. (2014). O conceito de tendência atualizante na prática clínica contemporânea de psicoterapeutas humanistas. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 20(1), 13-20.

Watson, J., Steckley, P., y McMullen, E. (2014). The role of empathy in promoting change. *Psychotherapy Research*. 24(3), 286-298.

Weiser, A. (2005). *The Radical Acceptance of Everything*. Vervante, United States.





Tendencia actualizante, sabiduría orgánica y comprensión del Mundo

Salvador Moreno-López Focusing México

Moreno, S. (2018). Actualizing Tendency, Organismic Wisdom and Understanding the World. In Manu Bazzano (Ed.), *Re-Visioning Person-Centred Therapy: Theory and Practice of a Radical Paradigm* (pp. 93-109). London, England: Routledge.

Resumen

Se presentan reflexiones sobre la práctica psicoterapéutica del autor, desde la perspectiva centrada en la persona iniciada por Carl R. Rogers. A partir de problematizar dicha práctica, se proponen ampliaciones a los conceptos de *tendencia actualizante y sabiduría orgánica* propuestos por Rogers, argumentando que la *comprensión del mundo* es una dimensión fundamental, inseparable, que hay que incluir para entender e impulsar el funcionamiento tanto de la tendencia actualizante como de la sabiduría orgánica. Integrar dicha comprensión en la práctica psicoterapéutica parece responder mejor a la consideración de las personas como Seres/Interacción-con-Otros-en-el-Mundo.

Palabras clave: Tendencia actualizante, Sabiduría orgánica, Comprensión del mundo, Psicoterapia, Interacción, Ser-en-el-mundo.

“Ninguna teoría puede ser comprendida adecuadamente sin un conocimiento de las condiciones culturales y personales en las que surge.”

Carl R. Rogers, (1959, p. 185)

Introducción

Uno de los pilares filosóficos y teóricos del enfoque centrado en la persona es la propuesta de una tendencia actualizante como la base común de toda motivación. En palabras de Rogers (1980),

“El enfoque centrado en la persona se basa en una confianza básica en los seres humanos y en todos los organismos... Podemos decir que hay en cada organismo, a cualquier nivel, una corriente subyacente de movimiento hacia la realización constructiva de sus posibilidades inherentes. También en los seres humanos hay una tendencia hacia un desarrollo más complejo y completo” (pp. 117-118).

Su confianza básica en los organismos y en el ser humano, le llevó a ubicar a los consultantes como protagonistas de su desarrollo personal y a los terapeutas como acompañantes. Tanto asombró a Rogers esta tendencia, que en uno de sus ejemplos enfatiza cómo una papa, a pesar de pobres condiciones medioambientales, puede generar brotes para crecer y buscar la luz. Dice:

“Los brotes eran, en su extraño y pobre crecimiento, una especie de expresión desesperada de la tendencia direccional que he estado describiendo. Nunca llegarían a ser plantas, nunca madurarían, nunca realizarían sus potencialidades reales. Pero, bajo las más adversas circunstancias, ellos estaban buscando llegar a ser. La vida no se rendiría, aunque no pudiera florecer” (p. 118).

Una tendencia direccional e interaccional

Más adelante, comenta que algunas personas que asisten a psicoterapia han vivido en condiciones tan desfavorables que sus vidas parecen anormales y poco humanas. Y aunque sus conductas parezcan extrañas, inadecuadas e inútiles, son lo mejor que pueden hacer para cuidar de sí mismas e impulsar su supervivencia y desarrollo. Desde esta perspectiva, Rogers enfatiza lo que llamaré: *la faceta direccional de la tendencia actualizante*. En este artículo resalto otra faceta; la llamaré *interaccional*, y se refiere a la consideración de que la vida y el vivir de una persona son una *interacción continua con otros seres humanos, en un mundo concreto*. Si bien este aspecto interaccional requiere atender a las condiciones necesarias para que la faceta direccional, impulsora y optimista de la tendencia actualizante, se exprese con mayor riqueza y complejidad, como Rogers (1957, 1959) lo ha señalado, es ineludible explicitar también las condiciones requeridas para el buen funcionamiento de la faceta interaccional de la tendencia actualizante.

Rogers (1980) pensaba que un organismo ordinariamente no desarrolla capacidades negativas. El, no “actualiza su potencial para la autodestrucción, ni su habilidad para soportar el dolor. Sólo bajo circunstancias inusuales o perversas se actualizan estas potencialidades. Es claro que la tendencia actualizante es selectiva y direccional, -es una tendencia constructiva si podemos llamarle así-.” (p. 121). Sin embargo, cuando nos damos cuenta de que esas circunstancias perversas no son tan inusuales como quisiéramos, enfrentamos un problema importante de atender. Algunos ejemplos: la desnutrición, la falta de higiene y de un hogar estable durante los primeros años de vida -entre otros factores- juegan un papel decisivo en las posibilidades de desarrollo de un niño o niña. Las deficiencias en estas áreas pueden dejar secuelas negativas, insuperables en los años posteriores. Y ciertamente, los niños que crecen en estas condiciones

tienen grandes desventajas en comparación con niños que crecen bien nutridos, cuidados y con un hogar acogedor y estable. Sabemos de la importancia que la relación con las figuras materna y paterna, en esa época de la vida, tiene en el desarrollo socioafectivo. Y del impacto de la ausencia de padres amorosos, relativamente tranquilos y seguros, con tiempo y ánimo para jugar con sus hijos. Los niños son afectados por las condiciones socioafectivas, económicas, culturales y políticas vividas por sus padres, así como por su angustia de no saber si tendrán algo para comer cada día, si habrá agua, o medicinas si enferman, etc. Y, si bien hay que reconocer que la ausencia de los padres y la falta de una relación cercana y cálida con los hijos puede darse, tanto en situaciones de pobreza como de riqueza, las otras condiciones también marcan grandes diferencias en el desarrollo. Lo que resalto aquí es la necesidad de tomar en cuenta la influencia de las condiciones socio económicas, culturales, políticas, religiosas y medio ambientales en el desarrollo humano, junto con las relaciones interpersonales.



“Buen Con-Vivir”

Al enfatizar tanto la faceta direccional de la tendencia actualizante, pudiésemos olvidar la necesidad e importancia de transformar las condiciones socioculturales en que vivimos, de una manera tal que favorezcan e impulsen el *Buen Con-Vivir* de los seres humanos, cuidando al planeta tierra como la casa en que habitamos (Boff, 2002, 2009; Moreno, 2015). Sin dejar de reconocer lo valioso y sorprendente de esta ten-

dencia a la vida, a la diferenciación y a la complejidad, también me pregunto: ¿No será igualmente importante identificar cuáles son las condiciones ecológicas, económicas, sociales, políticas, culturales, religiosas e interpersonales que mejor favorecen el desarrollo humano de las personas desde su tendencia actualizante?

Resuena significativamente en mí lo expresado por Max-Neef (1998), cuando dice: “Pero las pobrezas no son sólo pobrezas. Son mucho más que eso. *Cada pobreza genera patologías*, toda vez que rebasa límites críticos de intensidad y duración.” (p. 43). Y estas patologías ya no son sólo individuales, sino sociales. Por lo tanto, la existencia de dichas patologías colectivas requiere de tratamientos distintos a los hasta ahora utilizados, ya que “no tiene sentido sanar a un individuo para luego devolverlo a un ambiente enfermo.” (p. 48). Es decir, proponer comprensiones individualistas de los consultantes, al margen del mundo en el que vivimos, puede ser engañoso y llevarnos por caminos equivocados desde un horizonte ético de justicia.

Como psicoterapeuta me pregunto cómo atender y responder a los problemas de salario insuficiente, desempleo, violencia, inseguridad, desprotección, marginación, discriminación, exilio y migración forzada, injusticia, ilegalidad, corrupción, extorsión, secuestro, asesinatos, entre otros, vividos por los consultantes. Estas condiciones sociales, económicas, políticas, culturales y religiosas son ahora problemas cotidianos para **millones** de seres humanos. Incluso nosotros, los psicoterapeutas, somos afectados en mayor o menor medida por estas circunstancias. ¿Podemos ignorarlas y atender sólo a la faceta direccional de la tendencia actualizante?... Me parece que no.

En el contexto de mi práctica profesional de más de 40 años, y la de muchos de mis colegas, cuando una persona adulta viene a psicoterapia frecuentemente llega agobiada por el dolor, frustrada, desalentada, ansiosa, triste, desconcertada, temerosa, insegura; reconociendo que su *con-vivir* diario le resulta penoso, difícil, insatisfactorio y sufriente. A menudo, alude también a molestias como insomnio, dolores musculares o de cabeza, y gastritis, entre otros. Lo que ocurre le resulta un tanto incomprensible porque sus intentos para resolver estos sufrimientos no han dado el resultado esperado. Además de relatar cómo se siente y mostrar algunas de las emociones que le lastiman, esta persona también hace alusión a diversas circunstancias de su vivir: a las relaciones e interacciones con sus familiares, amigos, jefes y compañeros de trabajo, vecinos, etc.; a las condiciones laborales o a su desempleo, a las características del barrio y de la casa o departamento en los que vive, a sus medios de transporte, al acceso que tiene o no a servicios de salud, así como a la calidad de atención que recibe. Incluye también algunas referencias al rol que desempeña en su familia, a las responsabilidades que ello conlleva, y a las satisfacciones y frustraciones que encuentra en su diario con-vivir familiar. Queda claro entonces que esa persona es un ser humano encarnado que vive en interacción con otros seres humanos, en contextos socioculturales, económicos, políticos, religiosos y ecológicos concretos.

Así, desde estas observaciones y reflexiones, me hace sentido pensar que: Los problemas emocionales no son fundamentalmente fenómenos individuales, psicológicos, internos; sino que se trata más bien de vivencias que ocurren en la *interacción* con otras *personas*, en el *Mundo* concreto en el que viven. Y que por lo tanto, requieren atenderse desde los diferentes aspectos que tienen.

Para encontrar y generar modos de con-vivir bien, una persona requiere atenderse y comprenderse a sí misma, tanto como necesita comprender a los otros con los que se relaciona en su vivir cotidiano y al mundo en el que día a día comparten su existencia. Son tres aspectos inseparables e indispensables del diario vivir: 1) conocerse a sí, 2) conocer a los otros y 3) conocer al mundo en el que con-viven.

Desde esta perspectiva, lo antes dicho implica que una persona no tiene en sí misma, de manera innata, *todo* lo que requiere para comprenderse en su vivir cotidiano, para aprender a con-vivir con otros y su entorno, ni para cambiar lo que en un momento le estorbe y le haga sufrir emocionalmente. Necesita interactuar con otros y sus circunstancias, bajo ciertas condiciones, para desarrollar algunas de sus potencialidades, que le sirvan para impulsar cambios y modos distintos de relacionarse. Entonces, si el psicoterapeuta comprende cómo otras personas y el mundo se hacen presentes en el vivir de su consultante, podrá entenderla mejor y contará con guías de acción mejores que si no tiene esos conocimientos. Igual vale para la comprensión de su propio mundo.

Ciertamente Rogers (1951/1965), atiende primordialmente al mundo vivido del consultante. Dice que “en cada individuo existe un mundo continuamente cambiante de experiencia, de la cual él es el centro.” (p. 483). Por lo tanto, “el mejor punto de vista para comprender la conducta es desde el marco de referencia interno del individuo mismo.” (p. 494). Sin embargo, aquí propongo ampliar el horizonte de la atención para incluir también las comprensiones que, como ser humano y como psicoterapeuta, puedo tener de ese mundo del consultante, con la colaboración de diversas disciplinas científicas y otras fuentes válidas de conocimiento (Freire, 1993; Gendlin, 1984; Najmanovich, 2009). Por ejemplo, si el consultante se siente desprotegido económica o jurídicamente en algunas circunstancias, ¿cómo diferenciar si su sentirse desprotegido tiene que ver con que no haya apoyos accesibles en esas áreas o más bien a que no tenga información al respecto, o a que le sea difícil comprender las condiciones sociopolíticas en las que vive, o un poco de cada uno de estos aspectos? (Moreno y Casillas, 2015). Por supuesto, al mismo tiempo puede ocurrir también que la persona, por otras experiencias de su vida, se sienta insegura, vulnerable, angustiada, desamparada. Esta dimensión emocional igual hay que comprenderla, tomarla en cuenta y transformarla. La precaución que señalo es: no reducir el mundo vivido a algo que está “dentro” de la persona, y que por lo mismo podemos desentendernos de lo que está “afuera”. Además, apunto a la conveniencia de utilizar “nuevas cartografías” (Najmanovich, 2009) para comprender eso que ahora con-

ceptualizamos como dentro/fuera y subjetivo/objetivo, como ya lo hacen otros autores (Gendlin, 1984, 1997; Max-Neef, 1998; Najmanovich, 2001).



La relación con Carl Rogers y la lectura *sentipensada* (Damasio, 1994; Galeano, 1990; Moreno, 2009; Moreno y Cervantes, 2008; Nevio, 2017; Pichón-Rivière, 1981) de varios de sus textos (1951, 1957, 1959, 1961, 1969, 1975, 1980) han despertado la curiosidad de observar, con detenimiento, mi práctica educativa y psicoterapéutica para identificar patrones similares en ellas (Blanco y Moreno, 1985). También me he sentido invitado a reflexionar sobre dichas observaciones para intentar explicarlas y comprenderlas, utilizando algunos referentes teóricos y filosóficos. Valoro que Rogers haya expuesto sus ideas, teorías y resultados de investigación siempre aludiendo a algunos datos, ya sea de la práctica clínica o de investigación formal, y nos haya recordado que son conocimientos, reflexiones, resultados y teorías *provisionales*, en proceso constante de transformación (Rogers, 1959, 1961). Al mismo tiempo, aprendí con Freire (1972, 1993) la importancia y el valor de la praxis, ese movimiento e interacción continuos entre acción y reflexión. Aunque parten de epistemologías distintas, estos “parecidos” entre Rogers y Freire al buscar una interacción entre práctica y teoría, entre acción, reflexión e investigación, me han sido significativos. Con Freire (1972, 1993), adicionalmente empecé a tomar conciencia del *Mundo*; ese mundo concreto en que vivimos los seres humanos, relacionándonos unos con otros, influidos por condiciones económicas, sociales, políticas y ecológicas que históricamente vamos encontrando y construyendo. Este mundo tan marcado por las desigualdades e injusticias, algunas de ellas estructurales, que me quedaba un tanto diluido en el pensamiento de Rogers. Es desde este contexto ampliado que retomo mis reflexiones y propuestas.

Reflexiones y aprendizajes desde la práctica de la psicoterapia

Empecemos por el caso de Susana. Ella es una profesora de 43 años. Trabaja en una universidad donde realiza actividades académicas y administrativas. Tiene

un puesto de coordinación y le corresponde organizar y evaluar programas escolares que realizan otros maestros. Durante años ha trabajado arduamente para mejorar el departamento a su cargo, tanto en los procedimientos como en los resultados. Al mismo tiempo, ha buscado superarse como docente. Para ello, estudió una maestría que le ayudara a tener una visión más clara de su trabajo educativo y de sus modos de interactuar con los alumnos.

Tiene motivos para sentirse satisfecha y aprecia que ha tenido logros. Se considera a sí misma una persona responsable y valora hacer lo mejor posible su trabajo. Se siente satisfecha de las mejoras que ha logrado en su departamento y ciertamente le gustaría tener reconocimiento de directivos y colegas por el modo como ha trabajado y por los resultados obtenidos.

Actualmente, se encuentra en circunstancias difíciles para ella. Está muy preocupada y desconcertada porque desde hace algunos meses notó que un grupo de colegas realizan actividades que le estorban en el desempeño de sus funciones o le hacen quedar mal ante otros compañeros y ante el rector de la institución. Cuando piensa en esto, se siente triste, desalentada, enojada, desconcertada, y a veces culpable. Empieza a preguntarse qué ha hecho mal, o qué le falta hacer bien, si tiene las competencias necesarias para desempeñar el puesto o si ya es tiempo de retirarse o irse a otra institución. Cuando ella ha comentado esta situación con el rector, no ha encontrado el apoyo que esperaba. Él parece quitarles importancia a las acciones de las compañeras y a ella le dice: "no te preocupes". Así, Susana se siente con incertidumbre y vulnerable, asustada e insegura al reconocer que algunas colegas no sólo no aprecian lo que ella hace, sino que realizan acciones para, en términos coloquiales, "ponerle zancadilla" o "hacer chismes" en su contra; le estorban en la realización de algunas de sus actividades, desconocen su autoridad y hacen programas sin solicitar su autorización, e incluso se quejan de ella con el rector. Susana, por su parte, continúa haciendo bien su trabajo y presenta sus informes como se los solicitan.



Reflexionando sobre lo que hacen sus colegas y sobre el poco respaldo que siente del rector, y sintiéndose un tanto ignorada y vulnerable, Susana se pregunta si está haciendo bien su trabajo, y si será tiempo de dejarlo e irse a otra institución.

En una situación como ésta, podemos ciertamente encontrar que la valoración que la consultante hace de sí misma está un tanto lastimada por varias experiencias de su historia, que tiene una necesidad de reconocimiento muy fuerte, relacionada tal vez con carencias afectivas en la relación con sus padres. Es posible suponer que éstas y otras heridas emocionales entran en juego en su percepción de su situación en la universidad y en lo que ella identifica como alternativas de acción. De hecho, por la forma como se expresa, parece que el foco de su atención está básicamente en sí misma, buscando encontrar ahí la causa de su malestar y las alternativas para resolverlo. Se pregunta qué hace mal, si tiene la capacidad para realizar su trabajo con calidad, si su formación es insuficiente, si es tiempo de dejar ese puesto y buscar otro trabajo. En esto, ella invierte mucho tiempo y energía. Lo que casi no hace es reflexionar sobre las circunstancias de la institución.

Al percatarme de lo anterior, me pregunté si sería importante y pertinente invitarle a ampliar su sentir y su mirada reflexiva para considerar otros aspectos de la situación en los que entran en juego cuestiones como: plazas de trabajo, salarios, ascensos, prestigio y poder dentro de la institución a través y fuera del sindicato, y las condiciones actuales de las instituciones de educación superior en el país, entre otras (Moreno y Casillas, 2015).

Me pregunté también si tendría que esperar a que, en algún momento, se le ocurriera pensar en estos y otros aspectos; tal vez después de haberse salido de esa universidad y encontrarse con problemas similares o peores. ¿Cómo entender eso de que la persona tiene en sí misma las capacidades y recursos para comprenderse bien a sí misma y cambiar lo que necesite en dirección de su bienestar y desarrollo? ¿Será que no es pertinente ni adecuado que un psicoterapeuta centrado en las personas sugiera conversar sobre cuestiones como éstas, aunque sean aspectos importantes de las situaciones existenciales de la consultante y que le causen sufrimiento en su vivir?

Opté por llevar estos asuntos a las sesiones. De a poco. Empezando por una o dos preguntas, y luego siguiendo la conversación desde lo que ella expresara. Algunas de las preguntas que tenía en mente por si eran útiles fueron: ¿Quiénes son estas colegas que te molestan? ¿Qué buscan en la institución y más allá de ella –en el sindicato, por ejemplo-? ¿Cómo se relaciona lo que haces y el lugar que tienes en la universidad con lo que estas colegas quieren? ¿Cómo están agrupados los trabajadores de la institución? ¿Cómo se relaciona el rector con cada uno de los grupos? ¿Qué apoyos necesita el rector para mantenerse en su puesto? Fui haciendo las preguntas en diferentes momentos, buscando invitar sin imponer y esperando a que hiciese lo que quisiera con ellas.

Al principio, Susana pareció sorprendida, incluso extrañada. Parecía preguntar ¿qué tiene eso que ver con lo que a mí me pasa y con lo que siento? Le reflejé que parecía sentirse sorprendida y respondió afirmativamente. Pausamos la conversación para que tuviera

tiempo de *sentipensar* cada una de las preguntas. Seguí expresando mi comprensión de sus expresiones y dichos; y desde ahí, si era pertinente, le hacía una nueva pregunta. De a poco, la expresión de su cara va cambiando. Me parece una mezcla de reflexión, sorpresa, desconcierto e identificación de nuevas comprensiones. "Tal vez no todo dependa de mí. A la mejor no es que yo esté mal o ya no sirva. Puede ser que no me haya dado cuenta de las luchas que hay en la institución por posiciones de poder y privilegios. Y ahí estoy en medio de ello, aunque no lo quiera. A unos les estorbo y a otros les sirvo con la forma de hacer mi trabajo. Entonces, lo valoran según sus conveniencias", dice al final de una sesión. La acompaño en sus reflexiones e intentos de ampliar su comprensión de las circunstancias. Reflejo, resueno, estoy en silencio dejándome sentir su vivenciar y mi vivenciar la interacción entre nosotros.

Ser-Interacción-en-el-Mundo implica atender dicha interacción con un talante de totalidad y movimiento. Es decir, no puedo comprender a mi consultante al margen de sus interacciones con su Mundo. Y ella tampoco puede comprenderse sin atender a su interactuar. Más aún, si lo que busca es cambiar para con-vivir mejor en sus circunstancias, entonces requiere conocer, comprender y a veces explicar esas circunstancias.

A Susana le vendría bien, por ejemplo, comprender las dimensiones económica, jurídica, política, sociocultural y psicosocial que caracterizan su centro de trabajo. Identificar las reglas del juego, las explícitas y las implícitas. Pienso que esa comprensión le ayudaría entender su ubicación como trabajadora en ese contexto e identificar a qué tiene que prestar atención para no incurrir en una causal de reporte administrativo o incluso de despido; o qué puede hacer para que sus colegas y los directivos frenen lo menos posible su desarrollo y mejora laboral en la institución.

Creo que también le serviría informarse sobre las condiciones actuales de empleo en el país y en su ciudad al considerar las alternativas de quedarse o renunciar a su trabajo.

En este contexto, me parece que un proceso psicoterapéutico no sólo pretende propiciar que esta mujer encuentre modos de estar en paz consigo misma y con los que convive sino también que identifique modos de interacción que le permitan estar de la mejor manera posible en ese trabajo, si así lo decide. O bien, tener la fortaleza y la astucia necesarias para encontrar un trabajo con mejores condiciones (Moreno, 2009; Moreno y Casillas, 2015).

Una psicoterapia centrada en la persona ha de considerar esta condición de ser-en-el-mundo como referente básico que oriente las interacciones en el proceso. Ver a la persona primero como *individuo* y luego *en relación*, corre el riesgo de ignorar el conocimiento y transformación del Mundo como un componente indispensable de los cambios buscados en una psicoterapia.

Por lo anterior, me siguen pareciendo pertinentes algunas de las reflexiones de Moreira (2001) en relación con la noción capitalista de persona y la confusión que

genera entre persona e individuo. Dice, por ejemplo, que la noción capitalista de persona, "al mismo tiempo que postula la libertad individual, transmite la idea de persona como *ser para el trabajo*, idea que favorece la acumulación del capital. La *persona libre* es la persona que *tiene vocación para el trabajo*" (p. 170). Y luego, refiriéndose en particular a la noción de persona en los escritos de Carl Rogers, comenta: "La noción rogeriana de persona es fruto de una visión dicotómica del mundo. Se exalta la subjetividad, mientras que se le resta importancia, peso y eficacia a la realidad objetiva" (p. 182). Para la terapia centrada en la persona, la meta es desarrollar una persona plena, libre y responsable. Surge entonces una nueva pregunta: ¿A qué libertad y responsabilidad se refiere? Moreira, señala: "Según Rogers, en su teoría se identifica una libertad esencial e intrínseca, que fundamenta la idea de persona como subjetividad libre, con importantes consecuencias políticas" (p. 183). Parece que Rogers habla de una libertad individual a la manera como la entiende el neoliberalismo.



La cuestión es ¿qué libertad y responsabilidad promueve el actual sistema económico capitalista? Smith (Max-Neef & Smith, 2011) señala que "podríamos mirar con ojos inocentes cómo funciona el mundo y decir que corresponde a nuestras sociedades decidir qué es lo que quieren. ¿Queremos la exclusión de los débiles, de los que son diferentes, o queremos la inclusión de todos nosotros en la comunidad? Vox Populi debe decidir. Pero eso sería ingenuo. Desafortunadamente,

tunadamente en esta etapa de la historia semejante decisión ha sido acaparada por los poderosos” (p. 56). Parece entonces que, a este nivel, no todos tenemos libertad para decidir. En un contexto de alto desempleo y bajos salarios ¿cuál es la libertad que cada persona tiene para escoger su trabajo? Y entonces, si bien es cierto que, como lo señalara Frankl (1950), “siempre” nos queda la libertad de actitud frente a circunstancias adversas, hay que cuidar no justificarlas que “al fin y al cabo podemos sobrevivir”.

¿Cuál es la libertad que Susana tiene, me pregunto, para dejar su trabajo y buscar otro, cuando las probabilidades de una mejor alternativa son muy bajas?

Así como Susana, en psicoterapia he encontrado muchas otras personas viviendo en situaciones que han desafiado mi modo de entender y asumir el trabajo de psicoterapeuta, y que me han llevado a repensar los modos de entender la *tendencia actualizante* y la *sabiduría orgánica* en relación con una comprensión *sentipensada del mundo*.



La sabiduría corporal y la comprensión del Mundo

“He enfatizado la idea de que el hombre es más sabio que su intelecto, y que las personas que funcionan bien llegan a confiar en su experiencia como una guía apropiada para su comportamiento.”

(Rogers, 1977, p, 246)

“Los blancos deben estar locos: creen que se piensa con la cabeza.”

Anónimo Indígena Sudamericano. (Citado por Najmanovich, 2001)

Me ha llevado tiempo entender que la sabiduría orgánica tiene que ver tanto, con formas de *procesar* la información en un momento dado de mi vivir, como con los *contenidos* de dicha información. En cuanto proceso, se trata de un modo global, complejo, intuitivo, no verbal, al menos en parte no-consciente, de orientar mis interacciones en el mundo. En los contenidos, dicha sabiduría se nutre de lo vivido y aprendido a lo largo de la vida. Por lo tanto, es una guía más confiable

en aquellas circunstancias y contextos en los que una persona tiene vivencias y conocimientos experienciales que en los que no. Adicionalmente, hay que recordar que confiar en el experimentar también es algo aprendido en las interacciones con la cultura y el ambiente, y no sólo una característica innata/biológica. Rogers mismo (1977) cree “que los individuos están culturalmente condicionados, que son recompensados y reforzados por conductas que son, de hecho, perversiones de las direcciones naturales de la tendencia actualizante unificada” (p. 247). Y por ello, pueden moverse orgánicamente en una dirección y se esfuerzan por ir en otra en sus vidas conscientes. Agrego considerar que un ser humano no es un fenómeno natural, -si por ello entendemos un ser sin cultura, sociedad, economía, política, religión y medio ambiente-, y por lo mismo, es necesario examinar también las condiciones socioculturales, económicas, políticas, religiosas y ecológicas, en tanto promuevan o no un adecuado reconocimiento del experimentar como fuente de valoración y orientación del diario vivir. Es decir, hay que ubicar a la sabiduría orgánica como un fenómeno interactivo e históricamente situado.

Antes de dar ejemplos, recuerdo lo que Najmanovich (2001) ha señalado en relación con estos temas. Ella dice:

“Lo que llamamos experiencia humana es algo que nos ocurre y que discurre en el ámbito social, que narramos a otros y a nosotros mismos en un lenguaje, algo que nos sucede en el espacio-tiempo en que nos toca vivir y que cobra significado y valor únicamente en función de nuestra historia sociocultural. El cuerpo es nuestra sede de afectación y el territorio desde el cual actuamos. No es solamente un cuerpo físico, ni meramente una máquina fisiológica, es un organismo vivo capaz de dar sentido a la experiencia de sí mismo.” (p. s/n)

Gendlin por su parte afirma: “En el ser humano, el animal complejo que es, está también hecho por las formas sociales, siempre. Pero a medida que el organismo vive estas formas puede también rechazarlas y hacerlas diferentes.” (p. 154). Las personas, al mismo tiempo que somos configuradas por las formas socioculturales, podemos también modificarlas en algún grado, según nuestras condiciones de vida y si lo hacemos con otros.

En ambos autores identificamos el reconocimiento de la *interacción* como una característica fundamental del vivir humano.

Algunos ejemplos

Ahora un ejemplo de esta cualidad interaccional de la sabiduría orgánica relacionada con la comprensión del mundo. Si me pierdo en las montañas de Chiapas, -una región y un medio ambiente desconocidos para mí- será mucho más difícil orientarme que si me pierdo en la ciudad de México. De la misma forma, cuento con más recursos para orientar una interacción y una conversación con personas de una ciudad que con

personas de una pequeña población indígena en la sierra. Siempre he vivido en una ciudad, mediana o grande. En ambas situaciones haré lo mejor que pueda; aprovecharé los recursos de mi sabiduría corporal. Sin embargo, se notarán las diferencias en mis interacciones, mismas que estarán relacionadas con mis experiencias. Mi sabiduría corporal será más pobre e indiferenciada ahí donde tengo menos conocimientos. Y sin suficientes comprensiones válidas, encarnadas, sobre la organización y el funcionamiento social, cultural, económico, político, ecológico y religioso del Mundo en el que vivo –en sus diferentes dimensiones: familiar, local, nacional, continental y mundial- mi vivir puede ser mucho más difícil, errático y doloroso. Esto lo encontramos también en algunos casos en psicoterapia, así que veamos algunos ejemplos en ese ámbito.



Rubén de 40 años, habitante de la región purhembé del lago de Zirahuén, en México, llega a consulta porque sufre, se siente ansioso, malhumorado y con dificultades para dormir. Se siente culpable de no ser paciente con su esposa e hijas y de estar siempre preocupado. Vive en una población muy pequeña por lo que tiene que desplazarse a otros lugares para vender sus artesanías. Unos días elabora los productos y otros, sale a venderlos. Ir a vender, conlleva gastos de transporte y la incertidumbre de cuánto logrará ganar. A veces, sólo obtiene lo del pasaje, y con frecuencia los ingresos no le alcanzan ni para los alimentos más básicos. Actualmente, compra unas pastillas para la ansiedad, que le recetó un médico. Esto significa un gasto adicional, enorme, dados sus ingresos. Me contó parte de su vida; una historia llena de carencias afectivas y económicas, de tristezas y tenacidad, sobreviviendo en los bosques donde corta la madera para hacer sus artesanías.

Ciertamente, creo que algunas de las vivencias de su infancia, en la relación con sus padres y familiares, son explicaciones parciales de su estado de ánimo y de sus

modos de interacción. Igual que otras experiencias que probablemente tuvieron un efecto traumático en él, como la vez que lo hirieron con un cuchillo para robarle. Sin embargo, al ampliar el horizonte de comprensión, de entre los múltiples aspectos de su vivir resalto los relacionados con su trabajo y la venta de sus artesanías. Me pregunto: ¿Cómo es para este señor vivir en constante incertidumbre de no saber cuánto venderá y cuánto dinero obtendrá para costear los gastos de comida, casa, transporte y salud? ¿Cómo será para él ir a la ciudad a ofrecer sus bateas –esos platos decorados de madera de usos múltiples- y negociar con cada cliente potencial –la mayoría de ellos “mestizos” siendo él indígena- el mejor precio posible, que nunca parece acercarse a un precio *justo* por su trabajo y costos de producción? ¿Cómo atender su sentirse avergonzado por no ganar lo suficiente para darle a su familia mejores alimentos y condiciones de vida? ¿Cómo comprender su sentirse incapaz y culpable de sus carencias, al mismo tiempo que temeroso e inseguro en relación con sus acciones en la ciudad? ¿Cómo atender estos aspectos de su vivir en una psicoterapia?

Recientemente encontré un texto de Gendlin (1984) que alimentó mis reflexiones. Él dice: “La gente de los llamados grupos minoritarios gana mucha fuerza al descubrir que tales dificultades subjetivas no son por sus características personales, sino que son generadas sistemáticamente por las estructuras sociales que las imponen. Al reconocer esto, un individuo se hace más fuerte.” (p. 155). No puedo sino sonreír cuando leo la expresión “los llamados grupos minoritarios” (en los Estados Unidos de América). En México y en muchos otros países estos grupos son *mayoría*. Es un panorama muy diferente. También encuentro desafiante reconocer que, en casos como el de Rubén, las dificultades vividas no son sólo particulares, (que no individuales), sino también de la estructura social. Podemos trabajar reconociendo su tendencia actualizante y su sabiduría orgánica, aprovechando todas sus experiencias, conocimientos y comprensiones del mundo. Al mismo tiempo, hay que incluir una ampliación del horizonte vital para identificar condicionamientos, restricciones y posibilidades provenientes de la estructura socioeconómica, y de las condiciones culturales y políticas en las que vive y vivimos. ¿Cómo hacerlo?... Necesitamos generar nuevas respuestas.

Por lo pronto, integro como contenidos del diálogo en la psicoterapia las acciones que realiza para vender sus productos y del modo como compra sus medicamentos. En el primer caso, buscamos alternativas para mejorar sus ingresos. En el segundo, conversamos sobre cómo los puede conseguir más baratos, y sobre actividades que puede realizar para estar tranquilo, sin la medicina; por ejemplo, prestando atención a su respiración y a sus sensaciones.

El ejemplo de Esther

Esther, de 35 años, tiene dos hijos y una muy mala relación con su esposo. Él la golpea y no le da dinero suficiente para mantener a sus hijos. Legalmente, esas son conductas punibles. Esther ha pedido el divorcio, y él le

ha dicho que no se lo dará, y además la ha amenazado con quitarle a sus hijos e impedir que los vea, si ella se va. Se siente muy asustada y angustiada, no duerme bien, se enoja con facilidad y regaña mucho a sus hijos. "Quisiera tenerles más paciencia, pero no puedo", dice. "Lo mejor sería que me diera el divorcio y vivir cada uno por su lado. Temo irme por sus amenazas. No quiero que me quite a mis hijos". Me pregunto cuál es y será el impacto y las consecuencias para esos niños de vivir en ese ambiente familiar, donde difícilmente se sentirán queridos, respetados, comprendidos, cuidados. Me pregunto también qué alternativas tiene esta mujer para enfrentar la situación y cuáles identifica ella. Me queda claro que se siente desprotegida e indefensa, temerosa e insegura, acorralada y sin opciones.

En una psicoterapia toca atender los sentires de la consultante y sus modos de relación con otras personas, y también buscar que en el proceso ella se sienta mejor, con confianza en sí misma, con la claridad suficiente para generar alternativas que le permitan salir de esa situación de sufrimiento. Esther se siente triste, desesperada, frustrada, asustada, vulnerable. Su familia nuclear no la apoya. Su madre le dice: "es tu cruz, tienes que vivirla". Y aunque ella se rebela, se siente al mismo tiempo desprotegida. Le angustia pensar en perder a sus hijos, y se siente incapaz de defenderse, atrapada, sin salida. Me pregunto: en la psicoterapia, además de atender a cómo se siente Esther ¿hay que atender también a las circunstancias en las que vive para buscar comprenderlas e identificar ahí posibles apoyos y alternativas? ¿Es pertinente hablar de las condiciones legales que pueden protegerla -o no- en relación con su esposo, el divorcio y la amenaza de quitarle a los hijos? ¿Le conviene hacer una consulta legal para conocer los detalles del caso? ¿Es necesario comentar sobre alternativas a su alcance en caso de que tuviera que salirse de donde vive, por ejemplo, identificar una casa segura en donde atiendan a mujeres violentadas?

Vienen insistentemente las palabras de Ortega y Gasset (1914/2004): "Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo." (p. 757). Me recuerdan que no puedo comprenderme aislado de mis circunstancias, que están constituidas por otros seres humanos y un entorno ecológico, económico, político, cultural y religioso. Entonces, atiendo a la motivación de Esther que viene desde la tendencia actualizante, y a su búsqueda ambivalente por sentirse y estar en una situación mejor con sus hijos. Atiendo a lo que quiere hacer, reconociendo los distintos aspectos y contradicciones que encuentra en esa búsqueda. Y, además, pienso que es importante que encuentre algún grupo de apoyo, ya que en su familia no la quieren, y le insisten que debe aguantar su situación. Con ello, promueven que la consultante dude y se sienta culpable de querer cambiar. Pienso entonces que le será útil ampliar su comprensión del mundo en el que vive. Por esa vía podrá identificar otras alternativas.

Como dice Gendlin (1984): "Los humanos son seres sociales. Por lo tanto, es difícil para una persona sola tener una completa convicción de que el mensaje de la sociedad está equivocado. Necesitas de otras personas... Claro, puedes saber que un patrón social

está equivocado... Pero este saber, solo, podría no generar una certeza corporalmente sentida." (p. 155). Para ello, hace falta, entre otras acciones, reconocerse como perteneciente a un grupo políticamente oprimido (Gendlin, 1984). Mientras Esther se mantenga en la cosmovisión de su familia, le será casi imposible actuar para modificar las circunstancias. Necesita de una comprensión diferente, más amplia, del mundo socio-cultural en el que vive, para identificar y generar nuevas alternativas.



La situación de Rita

Rita tiene 27 años. Hace tres que terminó la universidad y ha estado trabajando como arquitecta. Vino a consulta porque se sentía sin ninguna ilusión, con dificultad para establecer relaciones cercanas y duraderas con otras personas, sin amigos, y disfrutando poco de su trabajo. Vive con sus padres y se siente tratada como una jovencita de 15 años. Se enoja y al mismo tiempo se pregunta qué hace ahí viviendo con ellos. En muchas partes de México, en ciertos grupos sociales, esta es una condición frecuente, la de los hijos viviendo en casa de los padres mientras no se casan. Se rebelan por las normas que les ponen y al mismo tiempo esperan los beneficios de contar con un lugar donde vivir, comer y contar con algunos apoyos adicionales, si es posible.

En este contexto a Rita no le resulta extraño, aunque sí incómodo, vivir con sus papás. Por otro lado, como profesionalista, tiene a su cargo la construcción de algunas casas, en la empresa donde trabaja. Le toca contratar, coordinar y supervisar a trabajadores de la construcción. En una de sus sesiones, Rita expresa su insatisfacción y preocupación por el salario de los trabajadores, sobre todo los de más bajo rango. Le parece insuficiente e injusto. Se pregunta si puede hacer algo al respecto y después de algunas reflexiones llega a la conclusión de que no. Ella no asigna los salarios. Lo hace la empresa. Y les pagan lo mismo que a la mayoría de los trabajadores de la construcción, en la zona donde viven. A veces ella se siente triste y hasta un tanto culpable por estas condiciones laborales. Pero ¿qué puede hacer? ... Adicionalmente, se queja de su propio salario. Comenta que le pagan menos que a sus compañeros hombres, haciendo el mismo trabajo. También eso le parece injusto. Ha protestado con sus jefes, pero no

ha conseguido el aumento. Meses más tarde, Rita deja la empresa, se asocia con un colega e inicia su propio negocio. Empieza por hacer reparaciones y modificaciones en algunos edificios y luego empieza a construir una o dos casas. Aparece de nuevo la cuestión de los salarios. Vuelve a preguntarse si podría pagarles más a los albañiles. Analiza la situación económica y llega a la conclusión de que no. No entiende muy bien qué pasa y se siente frustrada y desalentada. Quizás haya que entender cómo funciona este sistema económico en relación con los salarios, pensó. Ello podría darnos pistas para saber qué cambios dependen de nosotros y cuáles no; y en todo caso, aclarar cómo proceder con los que sí podemos impulsar.

Gendlin (1984) comenta:

“Hoy muchos millones de personas han perdido sus trabajos. Muchos de ellos están desesperanzados y avergonzados. Se culpan a sí mismos, aunque no tienen nada que decir respecto a cómo se lleva la economía. Son notables los ataques del super-yo que ocurren de esta manera. Todos trabajamos en las formas de trabajar que nos han dado y no controlamos las condiciones” (pp. 153-154).



Un testimonio concreto de esta situación, a la que se refiere Gendlin, puede verse en la película de Moore (2009). Y nos recuerda que esta situación sigue vigente.

Adicionalmente, como mencioné antes, su señalamiento sobre la dificultad de enfrentar individualmente

los mensajes y consignas avalados por la sociedad y la cultura dominantes refiere que necesitamos de otras personas; que hay que hacerlo colectivamente. Por ello, me parece pertinente incluir en alguna sesión la reflexión sobre este aspecto del funcionamiento de la economía y de la sociedad; y para ello, también yo, como terapeuta, necesito aprender y reflexionar sobre el tema.

La riqueza y complejidad de la sabiduría orgánica

En mi búsqueda, encuentro a Max-Neef y a Smith (2011). Ellos señalan que, para empezar, “solo podemos intentar comprender aquello que se ha convertido en parte nuestra; que la comprensión es resultado de la integración, mientras que el conocimiento ha sido resultado de la separación” (p. 21). Esto da algunas pistas sobre alternativas para acercarnos a la *comprensión* y al *conocimiento* del mundo, diferenciándolos. Y más adelante señalan que: “la economía cumple una función en la sociedad que es paralela, y complementaria, a la de la ley: la de baluarte de una estructura de clases” (p. 25). Identifico direcciones para seguir trabajando.

Así, desde estas vivencias, observaciones y reflexiones, más algunos diálogos con colegas y textos de diferentes autores, pienso que: *La sabiduría orgánica requiere que yo comprenda experiencialmente a otras personas y al Mundo para que pueda expresar “toda” su riqueza y complejidad.* Es decir, necesita que construya y me apropie de conocimientos encarnados, que me permitan *comprender* y explicar fenómenos y situaciones con y en los que vivo, en las diversas circunstancias y contextos de mi con-vivir. Y por supuesto, también hay que revisar, desde un horizonte ético del Buen Con-Vivir, cuáles son las comprensiones y los conocimientos de los que me apropio y utilizo (Boff, 2002; Freire, 1993; Max-Neef & Smith, 2011).

Pienso que los grandes y graves problemas que vivimos hoy como humanidad y como personas concretas, en diferentes países del mundo, son una señal de que los modos de interacción entre unos y otros, y los modos de organización social, económica, política y religiosa no han sido adecuados para impulsar –en términos globales y de mayoría de la población– condiciones favorables para un desarrollo sustentable y sostenible, justo y equitativo, y para generar condiciones socioeconómicas y políticas que hagan posible a las personas con-vivir en condiciones dignas, con salarios suficientes y justos, con acceso a los servicios de salud y de aprendizaje, con trabajos que reconozcan sus aportaciones a la generación de productos, servicios y riqueza que benefician a otras personas.

Al reflexionar sobre estos ejemplos, y otros de la práctica profesional, me resulta clara la necesidad de reconocer *la comprensión del Mundo* en que vivimos como un ingrediente fundamental en el buen funcionamiento de la sabiduría orgánica. Al mismo tiempo, para quienes trabajamos como psicoterapeutas, surgen preguntas importantes en relación con este panorama: ¿Cómo contribuimos con nuestro trabajo

al mantenimiento o al cambio de la estructura social? ¿Qué aportamos a los procesos de concientización de las personas o cómo contribuimos a su domesticación (Freire, 1972)? ¿Cómo impulsamos nuestra propia concientización y cómo somos también enajenados por las prácticas sociales dominantes? Pensar colectivamente las teorías desde las nuevas situaciones sociohistóricas que vivimos es una de tantas tareas a realizar.

En este artículo he reflexionado en diálogo con colegas y autores diversos, así como con aquellos consultantes a los que he acompañado en psicoterapia o consultoría. Ciertamente, el círculo de mi diálogo es mucho más amplio de lo que puede pensarse por las referencias citadas. He dado sólo algunos ejemplos. Por lo demás, uno de mis propósitos al escribir este texto es invitar al diálogo a quienes encuentren en él direcciones que resuenen significativamente con su con-vivir y su trabajar como psicoterapeutas.

En breve

La tendencia actualizante sigue siendo un referente central, desde una perspectiva centrada-en-la-persona, para comprender la energía y la dirección en que nos movemos los seres humanos en nuestras interacciones cotidianas. Esta tendencia, sin embargo, no es sólo biológica. Es interaccional, y por ello podemos identificar al menos dos facetas: la *direccional* y la *interaccional*. Esta diferenciación no implica una disociación. Lo humano biológico es inseparable de lo social, cultural, económico, político, religioso y medioambiental. Necesitamos nuevas cartografías para hablar, pensar y actuar estas dimensiones.

Reconozco el valor de la sabiduría organísmica como la llama Rogers (1959, 1977, 1980) o corporal como la denomina Gendlin (1962, 1984, 2007), que apunta al reconocimiento de un modo peculiar de procesar toda la información que recibimos momento a momento, tomando en cuenta las experiencias de nuestra historia personal. Esta sabiduría constituye también un proceso de valoración desde el que podemos orientar con confianza nuestras interacciones diarias. Al mismo tiempo, resalto la necesidad de ampliar y enriquecer nuestra comprensión y conocimiento del mundo en que vivimos, con la complejidad de sus diversos aspectos interrelacionados, en movimiento.

Finalmente, refiero la comprensión del mundo en que vivimos como un proceso también necesario e indispensable. Esta comprensión implica una diversidad de modos de conocer, todos ellos conectados desde la dimensión experiencial. Aquí, retomo el aspecto de la *significatividad* de la que habla Rogers (1961) respecto al aprendizaje, en el sentido de buscar conocimientos encarnados, que sintamos valiosos, y que nos ayuden a vivir mejor. Adicionalmente, recuerdo atender a las dimensiones ética y social, necesarias para discernir cuáles de nuestras comprensiones aportan a la construcción de un Mundo Humano con justicia y equidad para todos (Blanco y Moreno, 1985; Freire, 1972, 1993; Max-Neef, 1998; Max-Neef y Smith, 2011; Moreno, 1983).

Termino citando una parte del poema *Piedra de Sol* de Octavio Paz (1957):

“...nunca la vida es nuestra, es de los otros, / la vida no es de nadie, todos somos / la vida —pan de sol para los otros, / los otros todos que nosotros somos—, / soy otro cuando soy, los actos míos / son más míos si son también de todos, / para que pueda ser he de ser otro, / salir de mí, buscarme entre los otros, / los otros que no son si yo no existo, / los otros que me dan plena existencia, /no soy, no hay yo, siempre somos nosotros...” (s/p).



Y finalizo diciendo, inspirado en Octavio Paz (1957), que:

“Todos somos Vida/ nos hacemos los unos con los otros/ compartiendo el pan y el aire que respiramos/ contaminando el agua y arrasando las selvas/ siendo solidarios y extendiendo la mano/ recibiendo al que es como nosotros y expulsando al diferente/nos hacemos unos con otros/ en nuestras acciones y omisiones cotidianas/ los otros y yo/ no existimos los unos sin los otros/ aunque a veces sintamos que estamos solos en medio de mucha gente.”

Referencias

Blanco, R. y Moreno, S. (1985). Grupo terapéutico o educativo. *Revista DIDAC*, No. 6, 2-7.

Boff, L. (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la tierra*. Madrid, España: Trotta.

Boff, L. (2009). ¿Vivir mejor o el buen vivir? América Latina en movimiento. Recuperado el 12 de octubre de 2012 de, <http://www.alainet.org/es/active/29839>

Damasio, A. (1994). *Descartes' Error. Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York, United States of America: Avon Books.



Frankl, V. (1950). *Psicoanálisis y existencialismo*. Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.

Freire, P. (1972). *Pedagogía del Oprimido*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Argentina Editores.

Freire, P. (1993). *Pedagogía de la esperanza*. Ciudad de México, México: Siglo Veintiuno Editores, S.A. de C.V.

Galeano, E. (1990). *El libro de los abrazos (3ª ed.)*. Ciudad de México, México: Siglo Veintiuno Editores, S.A. de C.V.

Gendlin, E. T. (1984). The political critique of "awareness." *The Focusing Folio*, 3(4), 139-157. Retrieved August 6, 2015, from, http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2133.html

Gendlin, E. T. (1997). *A Process Model*. New York, United States of America: The Focusing Institute.

Gendlin, E. T. (2007). New Patterns of relating to the new town. *The Focusing Folio*, 20(1), 165-171.

Max-Neef, M. (1998). *Desarrollo a escala humana (2ª ed.)*. Montevideo, Uruguay: Nordan-Comunidad.

Max-Neef, M. & Smith, P. (2011). *La economía desenmascarada. Del poder y la codicia a la compasión y el bien común*. Barcelona, España: Icaria.

Moore, M. (director). (2009). *Capitalism: A love story*. United States of America: Dog Eat Dog Films.

Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago, Chile: Universidad de Santiago.

Moreno, S. (1982). Algunas interrogantes y problemas con relación al enfoque centrado en la persona en educación, *Boletín DIDAC*, Serie negra, No. 14, 160-166.

Moreno, S. (1983). *La educación centrada en la persona (2ª Ed.)*. Ciudad de México, México: El Manual Moderno.

Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*. Guadalajara, México: Focusing México.

Moreno, S. (2015). *Entrevista al Dr. Salvador Moreno López*. 22 Simposium de Educación, ITESO, Guadalajara, México. Recuperado el 1 de junio del 2015, de, <https://www.youtube.com/watch?v=T7XfNqnfqHM>

Moreno, S. y Casillas E. (2013). La dimensión experiencial del psicoterapeuta: implicaciones para la formación y para el ejercicio de la psicoterapia En T. Zohn, E. Gómez y R. Enríquez (Coords.), *Psicoterapia y Problemas Actuales (pp. 311-330)*. Guadalajara, México: ITESO/UIA/UDG.

Moreno, S. y Casillas E. (2015). Psicoterapia y bienestar en la vida cotidiana. En T. Zohn, E. Gómez y R. Enríquez (Coords.), *La Psicoterapia frente al bienestar y el malestar (pp. 167-199)*. Guadalajara, México: ITESO/UDG.

Moreno, S. y Cervantes, S. (2008). La formación de psicólogos a través de proyectos. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 63(22,3), 101-125.

Najmanovich, D. (2001). Del cuerpo máquina al cuerpo entramado. *Campo Grupal*, No. 30, s/p.

Najmanovich, D. (2009). El cuerpo del conocimiento, el conocimiento del cuerpo. *Cuadernos de campo*, No. 7, 6-13.

Nevio, A. (2017). *Sentipensar. El sendero desconocido de la ceguera*. Buenos Aires, Argentina: Milena Cacerola.

Ortega y Gasset, J. (1914/2004). *Obras completas. Vol. 1*. Madrid, España: Taurus/Fundación José Ortega y Gasset.

Paz, O. (1957). Piedra del Sol. Publicado en *Libertad bajo palabra*. Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica. Bajado de internet: http://homozapping.com.mx/wp-content/uploads/2014/03/piedra_de_sol.pdf

Pichón-Riviére, E. (1981). *El proceso grupal*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.

Rogers, C. R. (1951/1965). *Client-Centered Therapy*. Boston, United States of America: Houghton Mifflin Company.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Vol. III. Formulations of the person and the social context* (pp. 184-256). New York, United States of America: McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston, United States of America: Houghton Mifflin Company.

Rogers, C. R. (1969). *Freedom to Learn*. Columbus, United States of America: Charles E. Merrill Publishing Co.

Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5, 2-10.
Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers, on personal power*. New York, United States of America: Delacorte Press.

Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston, United States of America: Houghton Mifflin Company.





Una mirada hacia la comunicación experiencial

La posibilidad de resignificar los procesos comunicativos ante la amenaza cumplida de un sistema esclavizante.

Cristina Calle Cordero

Dirección de Formación, Desarrollo y Comunicación en el Instituto de Comunicación e Interacción Social y miembro de la Junta Directiva de Asociación Espacio Vivencial. Diplomada en Focusing y miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española de Focusing Carlos Alemany (AEFCA). Licenciada en Comunicación por la Universidad de Sevilla y Experta en Gabinetes de Comunicación de Empresas e Instituciones por la Universidad Complutense de Madrid. Email: forwardcris@gmail.com

Resumen

En las siguientes líneas, se propone una mirada hacia la comunicación que nos permita tomar consciencia tanto del origen de nuestras necesidades, (algunas de ellas construidas por el sistema del capital), como de la responsabilidad de las personas sobre sí mismas y su lugar en el mundo, contemplando y comprendiendo, a su vez, las necesidades y el lugar de los demás. Esta mirada aboga por el entendimiento de un sistema comunicativo intrapersonal absoluto del ser humano. Desde este sistema, podríamos percibir la misma esencia en todas las personas, en forma de estado comunicativo y a la vez podríamos percibirnos desde la individuación, en interacción, alejándonos del individualismo y acercándonos a una comprensión global sobre cómo nos afecta la vida y el mensaje que está transmitiéndose tras esa afectación.

Palabras clave: comunicación; experiencial; interacción; *estando comunicativo*; Focusing; capitalismo.

Introducción

“Cada vez más gente exige libertad de acción para reestructurarse de varias formas. Esta línea de cambio aún no ha avanzado mucho pero ya puede notarse. El cambio es tan fuerte que, literalmente, una nueva clase de humanos está surgiendo.” (Gendlin, 2009)

No descubro nada al hacer referencia a la realidad social y a un sistema, como es el capitalista, que ahoga las esperanzas y nutre de necesidades falaces al ser humano. Tampoco descubro nada al afirmar, tal y como se expone en *A process model* (Gendlin, 1997) que existe una cada vez mayor tendencia a encontrar en el ser mismo la fórmula de la liberación innata, a soltar la carga del lastre educacional hacia el camino de la autenticidad y una búsqueda del equilibrio galopante, de la vida queriendo vivir. Vamos dándonos cuenta de nuestra situación, sepamos o no de acontecimientos históricos, conozcamos o no los andamiajes de las estructuras sociales, ya que podemos acceder a este sentir “colectivo”, implícito en nuestra conciencia común. Y, mientras más nos damos cuenta, parece haber una mayor predisposición al aprendizaje y una mayor situación en esta visión de liberación.

Decía el sociólogo Jesús Ibáñez (1980) que el capitalismo nos ha ido despojando de nuestra intimidad, dejándonos sin protección, haciendo que nos encontremos perpetuamente expuestos y que ahora que parecemos ser “enteramente libres (...) estamos enteramente sometidos al poder, somos enteramente acoplables a cualesquiera de sus terminales de producción o consumo” (citado en Sierra, 1999, p.4). Este despojo, iría propiciando un conjunto de procesos detenidos que, en su globalidad, definirían un proceso detenido mayor, unitario, que estaría definiendo el implicar del colectivo humano hacia una dirección de catarsis de la propia especie.

Este sistema, según la perspectiva que abordamos, conviviría con una tendencia natural a la liberación real, que se vería de alguna forma sesgada por la intervención de las voces críticas y otras voces desarrolladas desde la cultura y la afectación en sociedad, en función de la experiencia de la persona, que ya nace en un sistema amenazante y alimentado por el control y las clases.

De este modo, según esta mirada, el sistema capitalista crearía una relación subliminal entre los, llamémosles, procesos detenidos de las personas y otras necesidades construidas por el propio sistema. Para cubrir estas falsas necesidades, el sistema propondría alcanzar unas metas determinadas, que podrían considerarse como “objetos” ausentes (Gendlin, 1997). La persona creería tener que alcanzar estas metas con determinadas acciones para llegar a cubrir las falsas necesidades construidas por el sistema, confiando en que así podría lograr que su proceso detenido verdadero, y que no tendría por qué haber reconocido, avanzara. Una vez que la persona consiguiera esa meta, cuando ese objeto se hiciera presente, la persona habría cubierto esa necesidad construida pero probablemente, esto no causara ningún avance de su proceso real, generándose una frustración. En este momento, el sistema propondría una nueva meta y la persona volvería a entrar en este laberinto esclavizante, alimentando la visión de infinitud y eternidad que propone la estructura social del capital, tan presente en la comunicación postmoderna. De este modo, el sistema iría suplantando la forma auténtica de la persona de propulsarse y encontrar su dirección de vida, que se iría adaptando a este tipo de funcionamientos y a no ser capaz de encontrar la propia solución ante cualquier

dificultad, impuesta o natural, siendo cada vez más difícil atender a esta capacidad innata.

Por ejemplo, supongamos que una persona podría querer sentirse “válida”. El sistema vincularía esta necesidad a otra creada por él que respondería a que para sentirse “válida”, debe ser un tipo de persona concreta, llamémosla “persona de valor”, con ciertas características que responden a lo que el sistema necesita de las personas para fortalecerse. Para ser ese tipo de persona “de valor”, el sistema establece que debe de tener ese coche o aquel otro; llevar aquella ropa; ser delgada o tener este título. Realmente, es indiferente, podría ser cualquier cosa que el sistema necesite para sí. Incluso, como me advirtiera T. Barceló (comunicación personal, 16 de junio, 2018), podría pasar por “hacer meditación”, “conocerse a una/o misma/o” o realizar un curso de crecimiento personal, siempre que responda a las necesidades del sistema individualizador. La persona, entonces, determinaría sus acciones en pro de conseguir esa meta: ese coche, esa ropa, ese físico, ese título, ese conocimiento o ese curso que le permitiría alejarse falsamente del propio sistema, esperando llegar a convertirse en esa “persona de valor”. Cuando lo consiguiera, la persona podría esperar sentirse “válida” pero, realmente, la necesidad que habría sido cubierta sería la del propio sistema y no la genuina, la auténtica, la que, atendida, podría facilitar que el proceso de la persona avanzara. Según esta mirada, esto se repetiría continuamente a lo largo de la vida de las personas, de los grupos, de los años y tanto la frustración, como las consecuencias de este proceso, se ampliarían a la especie.

Aun así, este supuesto camino hacia la catarsis transcurriría en paralelo junto a un camino hacia la liberación. Todos los procesos estarían interconectados, los provocados y los auténticos, y, mientras más creciera la frustración, más crecería la necesidad de liberarse de ella.

Afirma Tomeu Barceló (2016) que el pensamiento de Gendlin explora la subjetividad desde lo corporalmente sentido “como una matriz de sentimientos y significados que emergen de la propia Autenticidad misteriosa y profunda del ser humano”. Que Gendlin (2009) piensa la vida “desde sí misma, en la que no hay dirección externa, sino que todo fenómeno es auto-generado desde el interior”. Esa autoconsciencia, esa autenticidad unificadora, sería el punto de partida de la propuesta de mirada hacia la Comunicación, desde y hacia sí misma, en la persona que, tomando conciencia de cómo le afecta la vida, puede entenderse desde y hacia sí misma y desde y hacia los demás, como una sola cosa, como la esencia compartida.

Punto de partida: Tratar los procesos comunicativos únicamente desde la dimensión Intrapersonal de la Interacción

La propuesta de esta mirada partiría de una intuición, una invitación a la posibilidad de entender los procesos comunicativos únicamente como **intrapersonales**. Esto no significa que los demás no existan o que no importen, muy al contrario. La invitación partiría

desde la interacción con los demás, con lo demás y cómo esto nos afecta y sugiere un entendimiento de este proceso desde el interior, donde comprender, con responsabilidad y consciencia, el significado de esa afectación. El término “comunicación interpersonal” sería, desde esta visión de comprensión, no se contemplaría.

Es decir, cuando dos personas estuvieran conversando, una emitiendo un mensaje, otra recibéndolo, con un código, un canal, quizás ruido... estaríamos hablando de que se está dando un proceso de comunicación interpersonal entre dos personas. Esta mirada pondría que ahondemos un poco más en lo que podría estar aconteciendo en ese momento; como a cada una de esas personas le afecta, por ejemplo, esa conversación, el clima, la otra persona. Para ello, sugiere que la persona acuda al proceso comunicativo que tiene lugar desde su interior y desde éste, pueda llegar a alcanzar una comprensión de sí mismo, de su propia esencia y, por ende, de la persona con la que mantiene otro tipo de comunicación como individuos. Por lo cual, la comunicación que se da a nivel exterior, la interpersonal nombraría un tipo de referente para la comunicación intrapersonal, que se refiere a la afectación que tiene lugar con otros seres humanos. Sólo se contemplaría, para centrarnos en esta visión, la comunicación de *uno* consigo mismo (lo cual desgrana todo un glosario de matices respecto al *uno* mismo) en interacción con el/la/lo otro/a, lo cual dotaría de una mayor comprensión de la otra parte. Respecto al *uno*, aclarar que no acogerá ningún matiz de género y que utilizaré esta forma de aquí en adelante para hablar del elemento fundamental de esta mirada sobre el sistema comunicativo.



Lo demás, por lo tanto: “el/la/lo otro/a (no es relevante si es persona, cosa o circunstancia) se consideraría, según esta mirada, la misma cosa respecto al *uno* mismo, entendido no como partes de ese *uno* no, sino como el *uno* en sí, formando parte del mismo sistema complejo y único y por lo tanto, no se contemplaría la multiplicidad. Es decir, para entender esta mirada sobre la comunicación, sería ideal ponernos en el lugar de que todo sería/seríamos una sola cosa. Por ello, lo demás, “el/la/lo otro/a”, incluso el yo mismo, sería observable desde la consciencia de separación, de la particularidad y sería un referente imprescindible que nos propiciaría tomar consciencia del proceso comunicación, siempre con el *uno* mismo.

Explicaba Gendlin (1997) que los individuos son comúnmente pensados como “causas originarias separadas” (citado en Barceló, 2016, p.7) pero un acontecimiento puede consistir en una, dos o más personas. La misma palabra interacción, explicaba, “suena como si de partida hubiese dos personas y sólo entonces puede ser una inter...en una medida importante en su interacción la que determina cómo cada una actúa” (Gendlin, 1997). De este modo, como cada una actúa daría lugar a un resultado, cambiando el implicar, como si de una sola unidad se tratara, todos los elementos a la vez están causando un cambio para todos los elementos.

Así pues, la comunicación con un emisor que sea otra persona, cosa o situación, sería según esta mirada, a la vez, una percepción incompleta (ya que sería ideal considerar simultáneamente la condición de *uno* mismo) y una percepción necesaria para llegar a distinguir el proceso de comunicación intrapersonal. Esta relación comunicativa entre un “yo” y todas las personas, cosas y circunstancias, nos permitiría significar los términos comunicativos y aunque parezca contradictorio, nos daría las claves para entender la visión de un único tipo de comunicación para la comprensión y la auto-propulsión, que significaría la propulsión de toda la especie. Como si la luz te permitiera distinguir la oscuridad y viceversa.



A partir del desarrollo de estas afirmaciones, adoptando esta mirada, podríamos entender la forma en la que tiene lugar la comunicación con y del *uno* mismo, y com-

prender varias consecuencias al respecto de aplicarla. En principio, podría esperarse una mayor toma de consciencia de las acciones derivadas de la expectativa y la fantasía, así como un progresivo abandono de éstas; una paulatina disolución de las acciones derivadas de la otorgación de la culpa y una cada vez mayor desaparición de necesidades no básicas, impuestas de forma externa.

Esta mirada tiene una base experiencial, desgranada de la intuición y de momentos de propulsión de mi vida y de la vida de otras personas y aterriza en una dinámica en ciernes, a través de Focusing, va dando a la persona las claves del entendimiento y experienciación de esta perspectiva de sistema comunicativo.

Hablamos entonces de una mirada que propondría una comunicación experiencial, sentida como más real, fuera de los esquemas del sistema capitalista; una comunicación que nos permitiría detectar los falsos objetos, que nos iría dando las claves de una libertad auténtica para con nosotras/os mismas/os; una comunicación reconocedora, creadora, inclusiva, reconciliadora, en conexión con lo implícito, con la dirección de la facilidad, de la vida, del río de la existencia; una comunicación que atiende al sentido del acontecer y a la atemporalidad, encajándolo con el sentido lineal en el que se nos educa y que es consciente del ciclo del vivir y de la finitud.

Con el objetivo de abordar de manera sintética y clarificadora esta perspectiva, pasaré a describir los elementos que conformarían este proceso de comunicación dentro de un posible sistema comunicativo intrapersonal absoluto y el funcionamiento de éstos. Para ello, habría que atender a la intuición sobre el *estando comunicativo*.

El *estando comunicativo*

1. El *uno* mismo y la separación como el referente de la percepción de existir

En este punto, sería ideal despejar lo que ya conocemos al respecto de la comunicación y acercarnos a estos términos y definiciones desde una mirada libre, abstracta, y desde la perspectiva de lo experiencial.

Incidía Francisco Sierra (1999) en esta diferencia entre lo separado y lo único, exponiendo que la dominación de clase parece cada día dispersarse en los deseos y en las opiniones de los individuos únicos y apoyaba que la teoría social de la comunicación dominante se limita a ejercitarse como aporía de esta “reificación” (la consideración del ser humano consciente y libre como cosa ni consciente, ni libre), dando protagonismo a la ilusión de la diversidad y enterrando los esfuerzos de una “comprensión totalizadora”.

Me gustaría partir, pues, de esta visión totalizadora de la comunicación y de lo que define como ilusión de la separación, para comenzar exponiendo que esta mirada supone que sólo hablaremos desde el *uno* mismo. No se trata de un *uno* mismo separado de lo/ los/las demás, sino que acoge a los/as demás, cuya percepción podemos distinguir como un todo o iluso-

riamente (aludiendo a la ilusión como una proyección), desde “yo” y todo/s lo/s/as demás. Ese *uno* además, se comunica consigo mismo y toma conciencia percibiéndose en el mundo, sabiéndose lo mismo que todo lo que le rodea y siendo capaz de distinguir la separación, reconociendo la afectación de lo que le rodea como parte del proceso de comunicación de la propia unicidad.

Podríamos tomar como ejemplo el mar y las gotas. “No eres una gota del océano, eres el océano entero en una gota”(Yalal ad-Din Rumi, s.f.). Aunque pudiéramos distinguirnos como gota, la esencia es océano, estaríamos hechas y hechos de la misma sustancia. El *uno* mismo sería el océano. El ser se sabe océano y sabe que océano es todo lo que percibe e intuye. Podría reconocer la elección de sentirse separado por cómo le afecta lo que podría definir como “externo” al “yo”, pero desde esta mirada, tú, que estás leyendo estas líneas, te podrías concebir como una gota, sabiendo que esto es una percepción que te afecta y que mueve un proceso de comunicación en ti y a su vez, en la otra persona. Esa gota sabe también que está hecha de océano; no que es el océano único, porque reconoce el océano en todo/os/as lo/as/os demás, y también sabe que no es una parte del océano, aunque pueda percibirse como gota. Es decir, sería consciente de la interacción entre su “yo” como gota, con otras gotas, y de su esencia como océano, que es la misma en todo lo que puede percibir.

En esta mirada, por lo tanto, nosotras y nosotros, como *uno* mismo, no sólo atenderíamos a la percepción de gotas en interacción, sino también a la de océano, dándole especial relevancia, ya que ésta última volvería a afectar directamente en la propia Interacción, siendo parte del camino hacia la liberación del sistema.

2. Lo que hace y, por lo tanto, lo que es el uno mismo

Una vez atendemos a la percepción como *uno* mismo, como océano, esta mirada propone que lo que hace el *uno* mismo es comunicarse. Y no sólo lo que hace, sino que lo que hace es lo que es.

Podríamos entenderlo como una unidad sin propiedades físicas, como una especie de “estado”. Es decir, las propiedades físicas no serían relevantes. Las propiedades físicas podrían encontrarse en la percepción del *uno* de su cuerpo separado, como gota. Si atiende a cómo siente que le afecta la vida, la interacción con el mundo, estaría atendiendo a su estado y no sólo a su cuerpo separado, aunque sería esencial la atención completa, ya que sus propiedades físicas separadas actuarían como canal. Nos detendremos en ello más adelante.

Por ejemplo, supongamos que hacemos un dibujo a lápiz en una hoja; en este dibujo apareces, por ejemplo, tú, leyendo esto, realizando un ejercicio de comprensión en la lectura. La comprensión no se dibuja, pero está implícita en el dibujo, donde se te representa delante del papel. Si pudiéramos borrar las líneas de lápiz de representan tu cuerpo en ese dibujo, podríamos seguir entendiendo que, a pesar de que ya no hay nada en el papel, el estado de la comprensión (el “compre-

diendo”) sigue estando presente. De modo que borraríamos tu cuerpo, pero no tu estado.

Así pues, esta mirada propone que, para entender el proceso de comunicación que se da y es el *uno* mismo, no atendamos a las propiedades físicas de las personas en su percepción de separación, sino al propio estado de comunicación del *uno* mismo, que estaría presente en todas las personas por igual, como su esencia, como el océano. Entonces, el *uno* mismo no sería un ente absoluto que se multiplica en millones de trillones de gotas de existencia, sino un estado total, de todos los seres vivos, que se comunica y que se está comunicando constantemente, porque eso es lo que es, siempre es estado, en gerundio. Podríamos afirmar entonces que, según esta mirada, el *uno* mismo sería un **estado comunicativo**.



3. El sistema del estado comunicativo

Comenzaremos abordando el sistema de este estado de comunicación, el estado comunicativo, desde un punto de vista básico, en el que existen unos elementos esenciales: emisor, receptor, mensaje, canal y código. A estos elementos, podemos sumar algunos relativos a las circunstancias, como la intención y el efecto (Lasswell, 1948), el ruido (Shannon y Weaver, 1963) y el contexto (Jakobson, 1988). El contexto, según esta mirada, podría entenderse como la interacción que propicia la consciencia de la comunicación; el ruido sería aquello que interfiere en el proceso comunicativo, deteniéndolo; el efecto, sería aquello que acontece una vez que el mensaje llega al receptor y que supondría un cambio en el implicar y la intención se referiría al sentido de la propia existencia de este estado comunicativo.

Para poder entender el funcionamiento que propone esta mirada, sería propicio incidir en que se trata de un estado de comunicación constante; un estado que, por lo tanto, todo lo contiene y es todo de por sí. Es decir, como el *uno* mismo no es sólo el emisor o el receptor o el mensaje, sino el instante continuo donde tiene lugar la comunicación, todos los elementos se dan simultáneamente en ese estado; **el estado comunicativo sería el emisor, el receptor, el mensaje, el código, el canal, el contexto, el ruido, el efecto y la intención, todo en uno, comunicándose constantemente, emitiendo un mensaje, recibiéndolo y tomando conciencia de sí mismo.**

Según esta sugerencia, por ejemplo, tú, desde la percepción del *uno* mismo, estarías emitiendo a cada instante de forma innata un mensaje, invitado por el contexto (la interacción), que viaja por un canal, en un código concreto, con una intención particular y que, aislando el ruido, recibirías en el momento en que fuera posible (cuando los elementos estén alineados), causándose un efecto. A la vez, esto no sólo sería lo que pasa por ti sino lo que eres. Un estado.

4. Emitiendo el mensaje

Intentaré abordar la intención y el efecto en último lugar, para centrarnos en la base del funcionamiento de este sistema de comunicación.

El **emisor**, que sería el *uno* mismo, como hemos comentado, estaría transmitiendo un **mensaje** continuo, con una intención, hacia un **receptor** concreto, el *uno* mismo. Este mensaje posee un **código** infinito, con una cantidad y calidad de matices incuantificables e incalificables. Sin embargo, este mensaje puede traducirse, al menos para su entendimiento primordial por parte del receptor, a través de su cognición y del lenguaje.

El **canal** utilizado sería el cuerpo, entendiendo cuerpo desde la concepción de la filosofía experiencial, a su vez entendida desde los estudios de la percepción de Merleau-Ponty (1945), el cual reconoce el cuerpo como “una condición permanente de la existencia” que es constituyente “tanto de la posibilidad de percepción del mundo como de la creación del mundo” y afirmando que “el ser humano no es la suma de una mente y de un cuerpo sino que es conciencia corporizada” (citado en Barceló, 2016, p. 6). De este modo, podríamos observar que en la propuesta de mirada de este sistema de comunicación, la interacción propiciaría la recepción de un mensaje que está listo para ser escuchado; la conciencia sería la recepción de dicho mensaje y el estado corporizado vendría a ser la constitución del canal de este sistema comunicativo.



5. Recibiendo el mensaje

En cuanto al sistema de recepción, tendríamos que tener en cuenta, según esta mirada, dos aspectos fundamentales: los elementos que lo hacen posible y el ruido.

En primer lugar, los elementos que hacen posible la recepción de este mensaje son directamente pro-

porcionales a aquello que la persona concibe como separado (incluyendo al “yo”). Es decir, como hemos comentado anteriormente, sentirse gota y tener la percepción de otras gotas en interacción, llámense otras personas, situaciones, elementos abstractos, o incluso del yo mismo/a, de forma separada, nos permite sentir cómo nos/me afectan/o. Si a su vez, tomamos conciencia de la condición no separada, podríamos atender a cómo nos afecta, a través del cuerpo, y escuchar el mensaje que el *uno* mismo está transmitiendo. He aquí que entra en juego una parte de la percepción de separación que, a la par de necesaria, no nos permitiría darnos cuenta de este proceso de forma genuina y natural: el **ruido**. Este ruido se constituiría social, familiar, culturalmente y sólo podría aportar la percepción de gota. Esta parte, habría ido creciendo y elaborando estructuras complejas, hasta convertirse en algo así como “un castillo del ego” y habría desembocado en el contexto social actual que comentaba en la introducción.

Continuando con la mirada desde el ser, desde el *uno* mismo, el ruido impediría la recepción última del mensaje, aunque no tiene porqué interrumpir la llegada del mensaje al sistema receptivo, por lo cual, *uno* mismo podría conectar con la llegada del mensaje a este sistema, aunque no pudiera descodificarlo. Algo así como, saber que hay algo ahí, en mi estómago, que aún no sé muy bien de qué va, pero lo noto, lo cual, realmente, ya sería el primer paso de atención al proceso comunicativo. Tomara o no conciencia de la llegada del mensaje, al no recibirse se produciría una detención del propio proceso de comunicación. No obstante, el *estando comunicativo*, como estado que es, incorpóreo pero corporizado y continuo, seguirá emitiendo el mensaje hasta que se den, si se dan antes del colapso corporal (la muerte), las circunstancias idóneas que permitan al *uno* mismo aislar el ruido y contactar con el mensaje que ya está presente en el sistema de recepción, el fin del canal: el cuerpo.

Es decir, supongamos que sólo pudieras percibirte como separada/o de estas palabras, o de tu vecino del tercero, o el paso del tiempo, o del día nublado. Resulta ser que algo de esto te afecta y puedes sentirlo en tu cuerpo, una **alerta** hacia tu sistema receptivo como *estando comunicativo*: un referente directo. Incluso, si no estás haciendo nada de esto, podrías tomar una pausa y dejar que surjan, de forma fresca, con curiosidad y sin ruido, sin juicios, aquella **llamada** que te llevará a tu sistema receptivo: una sensación sentida (Gendlin, 1978). Supongamos que puedes atenderla, a la alerta, que te llevará a la llamada, o a la llamada y no sólo a la gota que lo haya provocado, observando que eres océano, al igual que esa gota y comprendes lo relevante de recibir el mensaje. Entonces, puedes conectar con el sistema receptivo y comenzar a descodificar, poco a poco, desplegando ese fragmento de mensaje. Ciertamente la palabra fragmento, según esta mirada, no sería completa, ya que se trataría de un mensaje total y complejo que, linealmente, llevaría toda la vida de una especie en descifrar.

Supongamos que, tal vez, no sientas nada, quizás por esta vez el ruido sea fuerte y no nos permita darnos

cuenta de que existe esta llamada. Entonces eso que te afecta pasará o quizás una persona siga viviendo sólo desde la separación toda su vida, poniendo a cargo de las demás gotas lo que le ocurre, generando fantasías. En este punto, definiríamos fantasía como la imagen de lo ideal o las acciones derivadas de las inferencias sobre lo ideal, entendiendo lo ideal no como algo positivo sino como aquello que creemos que nos va a llevar a sentir algo que necesitamos en un determinado momento y que construimos desde nosotras/ os mismos (dejando al margen alucinaciones, imágenes y acciones derivadas de inferencias no elegidas y que entiendo se referirían a patologías que yo no podría abordar, por desconocimiento).

Por último, me gustaría incidir en qué ocurriría cuando atendemos al proceso comunicativo que somos, desde la Interacción, hacia el *estando comunicativo*, como genuino océano, como auténticos oídos a la llegada de un mensaje que nos acompaña y que somos, y desde la perspectiva de lo experiencial. Cuando no juzgamos ruidosamente, hacia dentro, hacia fuera, y detenemos el proceso comunicativo; cuando nos aceptamos como gotas y nos sabemos el *uno* mismo. Resulta que, tal y como podemos intuir desde Focusing, lo relevante comienza a ser cómo me afecta, entendiendo que al otro, la otra, le afecta también la vida; que hay un mensaje que puedo sentir, que el otro, la otra, puede sentir, y que detrás de ello, de lo que está para ser atendido, están los pasos hacia la dirección de la vida, que sería a su vez la dirección hacia una escucha más nítida del mensaje. Esta escucha, esta descodificación, nos traería la paz y la serenidad para abordar una vida lejos de las necesidades que impone el sistema del ruido, no veraces.

Desde esta visión, da la impresión de que muchos ya habrían hablado, realmente, de la intención de este *estando comunicativo*; de muchas formas, por muchas bocas, desde muchas disciplinas, desde muchos cielos y muchos laboratorios. No seré yo, obviamente, quien descubra el sentido de la existencia, pero lo que sí se podría sugerir, desde esta propuesta, es que la **intención** y el **efecto**, que son una sola cosa, al igual que todos los demás elementos del sistema comunicativo que describimos, tendrían que ver con eso que entiendo como "aprender" y ese "aprender" con lo que, a su vez, entendería como "trascender". El efecto, finalmente, sería que el proceso comunicativo se diera, y el mensaje siguiera transmitiéndose en la dirección de la trascendencia.

Es decir, supongamos que el *estando comunicativo* pudiera expresarse como la *luz*, en medio de la *oscuridad*. Al tener lugar una nueva recepción, un nuevo avance del proceso total, esa *luz* acogería una nueva parte de la *oscuridad* y la convertiría en *luz*, creciendo ella entera. La creencia de la separación funcionaría en paralelo, inevitablemente, ya que es intrínseca al funcionamiento de la toma de conciencia, generando ruido en ocasiones y dificultando que esa *luz* creciera, no sabemos con qué intención. Supongamos por un momento que el ser toma cada vez mayor conciencia de su unicidad, aprende a gestionar la percepción de la separación y se consiguiera aislar cada vez más el ruido que ensordece su espíritu. Entonces, si llamáramos a la *luz* "inmanencia" y la *oscuridad* "trascendencia", podríamos decir que, al avanzar el proceso,

un fragmento de lo trascendente se hace inmanente, y así continuamente. Como si fuera explicitándose lo implícito en una *luz* que se hace infinita en medio de una *oscuridad* también infinita. Y, si realmente no fuera infinita esa *oscuridad*, en una visión utópica de conocer la finalidad de la existencia, habríamos de suponer que cuando la *luz* inundara todo, habríamos cumplido el reto de hacer inmanente todo lo trascendente y descubriríamos, por fin, quiénes somos.

"Tu cuerpo, físicamente sentido, es parte de un sistema gigantesco, aquí y en otros lugares, ahora y en otros tiempos, tuyo y de otros. En definitiva, es parte de todo el universo. Lo que ofrece el cuerpo es justo esa sensación corporeizada de estar vivo y, ese sentido, proviene, precisamente, de su interior". (Gendlin, 2009)

Referencias

- Barceló, T. (2016) *Un modelo del proceso de la vida. Una reflexión en torno a A process model de Eugene T. Gendlin*. (documento inédito) Instituto Español de Focusing. Madrid.
- Barceló, T. (2016) *Bases Filosóficas y Psicológicas de Focusing*. (documento inédito) Instituto Español de Focusing. Palma de Mallorca
- Gendlin, E. T. (1978) *Focusing. Proceso y Técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Mensajero
- Gendlin, E.T. (1997). *A process model*. New York: The Focusing Institute
- Gendlin, E. (2009) *Un modelo procesal*. (Traductor Riveros, E.) Ed. Instituto Ecuatoriano de Focusing (1997)
- Jakobson, R (1988) *Obras selectas de Roman Jakobson*. Barcelona: Ed. Gredos
- Lasswell, H.D. (1948). The structure and function of communication in society. En Bryson, L. (ed) *The Communication of Ideas*. Nueva York: Harper & Brothers
- Shannon, C. y Weaver, W. (1963) *The Mathematical Theory of Communication*. Chicago: University of Illinois Press
- Sierra, F. (1999) Utopía de la comunicación. *Razón y Palabra*, nº12 p. 4
- Yalal ad-Din Rumi (2015) *Cuentos del Mathnawi*. Palma de Mallorca: Ed. José J. Olañeta (s.f)





El Focusing y la Muerte. Parte 2. Experiencias de un médico¹ que practica el Enfoque Bio-Espiritual.

Juan B. Prado Flores

Médico pediatra neonatólogo. Exjefe del servicio de Cuidados Intermedios Neonatales del Hospital de Gineco-Obstetricia No. 4 del IMSS, México, D. F. Miembro del Institute for Bio-Spiritual Research, <http://www.biospiritual.org>. Miembro y Professional Associate de: The Focusing Institute, <http://www.focusing.org/>. Miembro de la Asociación Mexicana de Psiconeuroinmunoendocrinología (AMPNIE, A. C.). Profesor de Enfoque Bio-Espiritual de: CREE, A. C. y de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP) www.upaep.mx/. jubpr@yahoo.com

El ejercicio de Enfoque de la madre de un recién nacido agónico lo salva de morir

Veintiuno de enero:

Viernes por la noche: Me traen al consultorio un bebé recién nacido muy grave: Exploración física: Recién nacido masculino de 14 días de vida extrauterina. Peso: 2 Kg. Peso al nacer 2850. Pérdida de 30% de su peso corporal. Temperatura 39.9°C.

Les digo a los padres que, sin perder un momento, su hijo tiene que ser internado en la terapia intensiva de un hospital pediátrico. Es internado de inmediato. Evolucionan con crisis convulsivas secundarias al severo desequilibrio hidroelectrolítico y metabólico: hipernatremia, hipoglucemia e hipocalcemia.

Antecedentes: La mujer estaba por regresar a estudiar cuando quedó embarazada. No quería el embarazo² que cursó con gastritis severa, pérdida de peso, intenso dolor de espalda y vulvovaginitis persistente durante toda la gestación... "Me dolían tantas cosas que yo ya no sabía ni qué", me dijo.

La atención del parto "fue terrible", me informó la joven madre quien está muy angustiada y sintiéndose culpable del problema de su hijo.

Domingo 24 de Enero:

Por teléfono la madre de Silvia (abuela del bebé) me informa que su hija "sufrió mucho abandono". Que había perdido a una hermana, a su padre y antes a un tío muy querido por ella (habían muerto). Que conmocionado, el padre del bebé no puede acercarse siquiera al recién nacido y que éste no quiere comer, que rechaza el alimento; "como que en realidad el bebé no quiere vivir".³ Estas palabras de la abuela me impactaron dándome cuenta que se trataba de una verdadera urgencia y que tal vez yo podría hacer algo más al respecto.

Entonces le digo a la abuela de la criatura que necesito hablar con la madre del niño.

Silvia me llama por teléfono y me dice que "El bebé sigue convulsionando, sin querer comer y no ha subido un gramo de peso."

Respecto a ella, me dice que quedó muy sorprendida al saberse embarazada y que "desde entonces comenzaron las náuseas."

Entonces siento claramente que el Enfoque puede ayudar y le propongo hacer un ejercicio. Acepta y el día siguiente acude a mi oficina.

Anoté en el expediente: "**Lunes 25 de Enero...**: Enfocó Silvia. Se va sintiéndose mejor."

Días después, me ponen al tanto de la buena evolución del pequeño hasta su egreso hospitalario. Sorprendentemente, a partir del Enfoque de su madre, el pequeño dejó de convulsionar, comenzó a aceptar el alimento y en las siguientes 24 horas a partir del *enfoque* de su madre recobró 500 de los 850 gramos perdidos.

1 de Febrero:

Vienen a consulta a los 24 días de vida del bebé. Su alegría es desbordante.

El pequeño ha recobrado el peso con el que nació.

Su evolución ha sido sorprendentemente buena. ¡Está siendo alimentado al seno materno! No hay déficit neurológico ni patología agregada. Detecto solamente cierta irritabilidad e hiperreflexia -que desaparecen en las revisiones subsecuentes.

Pasa el tiempo, habiendo yo olvidado mucho de esta historia, le pregunto a Silvia si realmente había ayudado su ejercicio de Enfoque para que su hijo saliera adelante cuando estaba internado en el hospital. Su instantánea y contundente respuesta fue: "*¡Hay doctor, nos salvó a los tres!*" (incluyendo a su marido, quien desde entonces ha sido un padre especialmente amoroso y cercano a su hijo y a su esposa y muy responsable de su familia).

De la sorpresa que me llevé con su impactante respuesta, le solicité a Silvia que me pusiera por escrito su experiencia y su autorización para compartirla. Ella accedió y me envió este correo que ahora les comparto:

"Llevo a consulta a mi hijo Eduardo H. J. de trece días de nacido que había dejado de comer y había presentado temperaturas muy altas de 39°C y 40°C.

El médico lo revisó y nos dijo a mí y a mi esposo que el bebé estaba muy grave y que debía ser hospitalizado

de inmediato. Al escuchar esto me puse muy mal, sentía mucha culpa, miedo, tristeza y no sabía cómo reaccionar.

En los días anteriores lo había llevado cuatro veces a consulta al hospital (...). Los pediatras lo revisaron y en las cuatro ocasiones me dijeron lo mismo: que mi hijo estaba bien y un poco deshidratado porque yo no había sabido darle de comer.

Salimos del consultorio del doctor y lo internamos en el servicio de terapia intensiva.

A la hora de la visita yo no quería pasar, tenía mucho miedo, no sabía cómo ayudar a mi hijo para que saliera adelante; sólo lo veía y me ponía a llorar.



Cuando le llame al doctor y le comenté acerca de mi situación me dijo que fuera al consultorio, al llegar me preguntó ¿Cómo te sientes con todo esto? A lo cual le conteste que muy mal, que me sentía culpable porque no supe cuidar a mi hijo y que tenía miedo de perderlo. Él preguntó ¿En dónde se siente todo esto? Le conteste "aquí, en mi corazón". Me dice que si puedo ir adentro, a donde siento esa sensación y acompañarla; que si puedo decirle a ese lugar que está en su derecho de sentirse así y que vea si está bien preguntarle si quiere decirme algo. Cuando lo hice, muchas cosas aparecieron en la mente; recordé cuando un tío mío estuvo internado muy grave y falleció, los problemas que tenía con mi esposo, el haber dejado mis estudios por mi embarazo. Que me sentía atada a mi hijo, y empecé a llorar.

El doctor me pregunta nuevamente ¿Cómo, dónde, sientes esto que ha venido? Reviso dentro de mí y le contesto: "aquí en mis manos". Entonces me dijo: Tal vez puedas ir a donde está esa sensación y pregúntale si también quiere decirte algo. Le respondí: "Sí doctor". Estuve con esto y entonces me vino... "No quiero estar con mi hijo, quiero que alguien me lo cuide, lo amo demasiado pero no quiero sentirme atada a él." El médico me dijo que me quedara atendiendo la sensación en mis manos junto con estas palabras que habían venido. Pasó tiempo mientras yo atendía esto, ¿cuánto?, no sé. Entonces el doctor me pregunta ¿Cómo te sientes después de todo esto que ha venido?

"Mejor. Quiero ir a visitar a mi hijo al hospital."

Cuando llegué a la terapia intensiva mi hijo seguía lleno de aparatos y tenía tubos conectados en todo su cuerpo pero al entrar me sentí diferente a las veces anteriores. Ahora me sentía llena de ganas de verlo, de animarlo para que sintiera que lo necesitábamos con nosotros, que lo amábamos mucho y que luchara por recuperarse para que pronto regresara a su casa.

Después de esto le leí un cuento: "EL RANCHO DE PANCHO". Mientras se lo leía le describía los paisajes con mucha gracia y de pronto vi cómo mi bebé se reía, tanto, que su estómago empezó a moverse, lo cual me alegró mucho.

Pronto mi bebe salió de terapia intensiva para estar unos días en recuperación, yo lo cuidé todos los días que estuvo en el hospital y dormía al lado de su cama.⁴

Todo esto fue una experiencia dolorosa pero desde ese día que salí del consultorio del doctor Prado me sentí con muchos deseos de cuidar a mi hijo.

¡Es una gran bendición tenerlo nuevamente a mi lado!

Silvia

Un ejercicio de Enfoque Bio-Espiritual⁵ la sana de su obsesión de muerte

Me dice la madre de dos pequeños pacientes de tres y ocho años, que de cierto tiempo acá, ha estado cada vez más angustiada pensando que algo terrible va a pasarle a cada miembro de su familia. Que ahora basta un comentario, una noticia o casi cualquier cosa para que aparezca en ella la idea de que algo catastrófico está por sucederles, que eso está produciendo cada vez más problemas en todos los aspectos de su vida y que ya no puede seguir viviendo de esta manera, pues está afectando su vida laboral, familiar y todas sus relaciones.

La invito a tomar unas sesiones de Enfoque Bio-Espiritual y acepta.

Al llegar a la primera cita le comparto algunas historias de Enfoque, le explico algo sobre el procedimiento. Entonces comenzamos.

Al estar enfocando su problema le vienen imágenes raras, luces, sensaciones y cosas que para ella no sólo son inexplicables sino difíciles de nombrar.⁶ Le digo que mantenga la atención a su cuerpo sintiéndolo por dentro. Veo ciertos cambios en su cara y tronco que me dicen que está entrando a experiencias importantes de su vida, incluyendo las etapas preverbales, prelógicas y preconceptuales de su vida intrauterina que tienen que ver con el asunto que está atendiendo, lo cual me da la certidumbre de que ella está contactando algo muy profundo, pues a mí me indica que esto tiene sentido, dirección, propósito aunque yo tampoco sepa sus significados.⁷ Es como si yo aplicara en su cuerpo sensores que salen de mi cuerpo, lo que le permite a mis sentidos interiores, recibir las señales bio-espirituales que vienen del suyo.⁸

En otros momentos, cuando mis ojos físicos se fijan en su cuerpo exterior, veo en ella ciertos gestos como de inquietud, de incomodidad. La animo a que se

mantenga en contacto físico, corporal, afectuoso, con lo que sea que esté viniendo adentro, sin tratar de comprender, analizar, interpretar, sino solamente sintiendo y recibiendo lo que esté viniendo.

Cuando terminamos el ejercicio la veo extrañada, por momentos como desilusionada y hasta como defraudada, pues me dice: "Yo esperaba que me viniera algo como lo que usted me comentó en sus historias de Enfoque, pero nada vino." Le digo que aunque para ella no haya venido nada claro ni con sentido lógico alguno, yo sé que ha estado *enfocando*.⁹

Se va a casa. Una semana más tarde y en lugar de partir de "cómo se está sintiendo en esos momentos" y ponernos a *enfocar*, entusiasmada me comparte:

Qué cree doctor. Desde hace ocho días que estuve aquí con usted han estado pasando cosas que me tienen admirada. Recordará que prácticamente todo lo que pasaba en mi vida me llevaba al pensamiento obsesivo de que algo trágico estaba por sucedernos a mi familia y a mí... Pues veré, el día siguiente que estuve con usted, un médico muy querido y que siempre me animó a seguir adelante en las circunstancias dolorosas de mi vida, falleció repentinamente. Yo acababa de verlo y de platicar con él unos días antes. Pues fui a su funeral para despedirme de él, pero nada funesto ni trágico me vino en relación conmigo y mi familia al estar viviendo ese acontecimiento, con todo y el dolor que estaba experimentando. Otra cosa, este pasado fin de semana, el hijito de uno de los gerentes de la empresa donde trabajo, estaba jugando. De pronto no se sintió bien, le dieron un medicamento y como no había respuesta lo llevaron al hospital. El niño, de la misma edad de mi hijo menor, murió en el camino. La secretaria del gerente me comentó que su jefe creía que había sido el medicamento que le dieron lo que produjo la muerte a su hijo y que nunca le fuera a dar ella a su hijo ese medicamento. Entonces yo recordé que a mí me había dado siempre miedo darles ese medicamento a mis hijos. Con todo lo que eso significaba para mí, permanecí sin mi patrón obsesivo.

Hace ocho días, justamente cuando regresaba a casa de mi sesión de Focusing me encontré con estos hechos. Por la mañana había ido un hombre a lavar la cisterna del condominio. Como era ya de noche y no regresaba a su casa, fueron su esposa y sus hijos a preguntar si alguien lo habría visto. Nadie les dio razón, así que fueron a la cisterna, y al alumbrar dentro de ella, lo encontraron ahogado. ¡Ya se imaginará el impactante cuadro que había en el patio y el estacionamiento! Mis parientes estaban muy impactados por el suceso y a la vez angustiados pensando que aquello me afectaría de una manera tal vez irreversible. Yo pude estar presente y aun acompañar a la esposa y a los hijos de aquel hombre en su indescriptible horror y dolor. Lo que ahora me parece increíble fue que pude asistir a todo eso sin sentirme afectada por mi mente, catastróficamente obsesiva.

Otra cosa que me pasó en estos días fue que una compañera de trabajo, que está en su menopausia, nos dijo a la hora de tomar el café: "Tal vez ustedes piensen que yo estoy loca, pero ahora que tengo síntomas como bochornos, palpitaciones y otras cosas, acompaño a mi cuerpo y le digo que está bien que me hable a través de esas sensaciones y que

lo voy a escuchar con cariño." En esos momentos doctor, recordé mi experiencia de Focusing de hace ocho días y le dije: "Yo sé muy bien de qué estás hablando, para mí, tú no estás loca, uno tiene que aprender a escuchar lo que le dice su cuerpo". Se imaginará lo sorprendida que quedé de haber dicho eso. Entonces pude claramente relacionar mis cambios con el ejercicio de Enfoque que hicimos aquí hace una semana...

Ella había consumido todo el tiempo compartiéndome sus experiencias post-enfoque mientras yo la escuchaba simplemente absorto. Así que nos tomamos unos momentos para darnos cuenta de cómo llevábamos de una manera sentida todo esto. Habíamos sido bendecidos una y otro de una manera jamás imaginada. Coincidimos en sentir al Enfoque como un inestimable regalo y dejamos para la siguiente semana la continuación de su proceso de aprendizaje y práctica del Enfoque Bio-Espiritual, con más entusiasmo de su parte, y de la mía, que antes...



Atendiendo, mientras está muriendo¹⁰ un asunto que por años, le ha estado drenando vida.

Una de sus relaciones más significativas había sido desgarradoramente destruida muchos años atrás.

Hacia unos cuatro años que una de sus hermanas había muerto por cáncer de ovario.

En ella, al principio, los síntomas fueron también "inespecíficos".

Estuvimos en contacto telefónico por varios meses mientras me comentaba que iban acentuándose sus problemas de salud, que diversos diagnósticos con sus respectivos tratamientos se sucedían y que si bien ella seguía fielmente las prescripciones médicas, no sólo no sentía mejoría alguna, sino que estaba cada vez más débil y... asustada.

Durante ese tiempo le propuse hacer ejercicios de Enfoque para atender cómo se sentían no solamente sus síntomas, sino los aspectos emocionales, psicológicos y espirituales experimentados desde su condición personal, familiar, etcétera. Llegó a *enfocar*, esto es, a conectar y atender, mediante esta técnica/

proceso, varios aspectos de sus situaciones vitales. Finalmente, mediante laparotomía le encontraron el tumor primario con metástasis en el abdomen y en el tórax. Ya no había nada que hacer ni médica ni quirúrgicamente. El diagnóstico fue cáncer de ovario y la estirpe histológica, la misma que la de su hermana antes fallecida.

Vino la siguiente fase, ya sabiendo lo que estaba enfrentando.

Al llegar el momento del adiós, fuimos convocados por ella. Era una reunión de familia.

Previamente había dicho todo lo que debería hacerse en su despedida: Estaría muriendo en su lecho, rodeada de sus seres queridos.



Entramos a su habitación. Antes de comenzar aquel ritual dijo: *"Después de todo lo que vamos a hacer, quiero que salgan y que me dejen a solas con Juan."* Esta declaración me sorprendió e inquietó dejándome una buena dosis de incertidumbre su incontestable requerimiento.

Indicó que se prendiera el cirio que tenía a su lado y que una de sus hijas le leyera las oraciones que ella previamente había elegido para ese momento.

Al terminar aquel rito de despedida dijo de manera firme: *"Ahora déjenme a solas con Juan."* Todos salieron.

Me acerqué a ella para escucharla mejor, pues su voz era muy débil. Su apariencia era entre estar dormida o muerta.

Fueron momentos de profundo silencio. Finalmente yo lo rompí diciéndole: "Bien ____ (su nombre), dime... ¿qué quieres que hagamos ahora?"

Ella, con voz pausada y como desde una convicción absoluta me dijo: *"Tú sabes."*

Me quedé perplejo. No esperaba en absoluto esa respuesta. Pero no era momento para investigar, menos para discutir. Entonces recurrí a la sensación-sentida en mi cuerpo acerca de la globalidad de la situación que yo estaba viviendo, y desde cierta agitación interna

le sugerí: "C... ____ querida. Quiero que veas si hay algo en tu vida que se sienta bien atender ahora... Si encuentras algo así, por favor, dímelo."

Permaneció callada unos 30-40 segundos y entonces me dijo: *"Sí. Hay algo... sé qué es."* ¿Es algo doloroso?, ¿difícil? "Sí." -me responde tras una breve pero significativa pausa. Ve -le digo- si puedes encontrar el lugar donde llevas todo esto. Viene otro significativo silencio y pone suavemente su mano sobre su pecho y su abdomen. Entonces le digo: Tal vez ese lugar necesite de una compañía delicada, amorosa, ¿podrías ofrecérsela? Hay otro breve silencio y me dice: "Sí." Se queda allí como en un profundo encuentro con su asunto físicamente sentido por varios minutos. Sus facciones cansadas se fueron haciendo más suaves y serenas, aun con la intensidad de la situación global. Vino un leve suspiro mientras parecía estar sumergida en una profunda contemplación.

Tras unos significativos momentos, serenamente me dice: *"Ya todo está bien... Gracias Juan"*. Está respirando pausada, tranquilamente. Sin palabras me despido besando reverentemente su mano y conmovido, salgo de la habitación.

Antes de 24 horas, ella había muerto.

Lo que nos dimos mi prima y yo es de un valor inestimable. Ella mostrándome que nunca es tarde para atender algo inconcluso, aun habiendo sido llevado por toda una vida, y yo al haber sido elegido por ella para acompañarla en ese tránsito hacia el más allá.

Qué gran privilegio y regalo es estar presente y ayudar a alguien que al morir está resolviendo algo importante, dejándose ir en el proceso que trae esa serenidad que viene de una imperturbable paz interior.

Hay una bella conclusión de esta historia. Se trata de unos correos que recién me envió la menor de las tres humanas. El primero dice así:

Hola mi querido primo. Muchas gracias por lo que me enviaste de *Focusing*. Es muy interesante. Y esto que leí de Cleme nunca me lo hubiera imaginado. Yo sabía que tenía algo muy fuerte dentro... (Ella) me repetía: *"¡No puedo, no puedo!"* Y yo le decía ¿Qué es lo que no puedes? *"Perdonar, ¡no puedo perdonar!"*²⁶ Y yo me imaginaba qué, pero ella nunca me lo quiso decir.

Muchas gracias... por haberla ayudado a bien morir. Te agradezco en el alma lo que hiciste por ella. Gracias a Dios y a ti. Te quiero... Isabel".

Y cuando le pedí su autorización para compartir la historia de su hermana me escribió:

"Antes que nada quiero comentarte que cuando leí todo lo que me enviaste relacionado a Cleme, se me hizo un nudo en la garganta y empecé a llorar. Se me vinieron los recuerdos y seguí leyendo todas las historias.... Cuando terminé me regresé y re-leí lo de Cleme y de nuevo me desahugué. Sentí una inmensa alegría por la ayuda que recibió de ti, pues encontró esa paz que ella tanto deseaba. Yo también sentí paz interior y tranquilidad. De nuevo gracias mil primo

querido!!!! Y por supuesto que tienes mi autorización de comentar lo vivido con mi querida Madre-hermana Cleme...”

Isabel había quedado muy traumatada después de la muerte de sus dos hermanas por cáncer de ovario (su madre, tía mía, también había tendido cáncer) viviendo ella con el permanente temor de padecerlo y morir de lo mismo. Por ello es que estas palabras tuyas con las que concluye su correo cobran un especial significado:

“Todos tenemos que partir. Antes yo temía a la muerte, pero ahora no primo, estoy en LAS MANOS DE DIOS y me iré cuando él lo decida. Isabel.”

Enfocando con Asunción que tiene cáncer terminal

Septiembre 1996. Hace unos días la operaron de cáncer en el Instituto Nacional de Cancerología. La visito allí. Los cirujanos no habían podido reseca el tumor que invadía su vientre. Durante la intervención le seccionaron un uréter al tratar de disecarlo del tumor canceroso, al darse cuenta de ello decidieron llevar a cabo una segunda intervención extrayendo el riñón.

Al ir a verla al hospital mi esposa y yo la encontramos irreconocible. Apenas si podía hablar, así que las palabras salían sobrando, pues en esos momentos sólo queríamos hacerle presente nuestro cariño.

Salimos del hospital pensando que estaba por llegar el fin de su vida.

Al día siguiente llamo por teléfono al hospital para saber de su estado y me dicen que fue dada de alta pues ya no había nada más que hacer. Con temor llamo por teléfono a la casa donde ahora vive. Me contesta ella sin energía, parece abatida, sin esperanza. Algo dentro de mí me lleva a preguntarle si hay algo en su vida que sienta como que necesite fluir, tal vez algo doloroso... se queda en silencio unos momentos y en lágrimas le vienen recuerdos de dos personas jóvenes a quienes ella se refiere como “amigos verdaderos”, que intempestivamente fallecieron hacía tiempo dejando cada uno un enorme hueco en su vida, pues el vínculo con cada uno de ellos había sido muy profundo, muy auténtico, y sus muertes, dolorosísimas, absolutamente inconcebibles e incomprensibles para ella y sin haber tenido a nadie que le ayudara a procesarlas. Acoge, con mi propuesta, los lugares en su cuerpo donde lleva esas pérdidas. Con ello viene: “*No comprendo nada.*” Acepta ir a su vientre donde está el significado sentido de la frase y se queda ahí, sosteniendo, acogiendo, abrazando ese lugar por unos minutos. Viene un profundo suspiro y con él un cambio-sentido que yo puedo sentir desde el otro lado de la línea telefónica. Ella se queda agradeciendo por el regalo que ha recibido, mientras yo, impactado, me despido de ella...

Llamo por teléfono pocos días después y tranquilamente me dicen que no está. Antes de que pueda yo pedir más información... me dicen “fue caminando a la tienda, por leche”.

De esto hace tres años.

Ayer (5-VI-99) ella me llamó diciéndome ¡que está muy bien! Seguimos comunicándonos por varios años. Hace unos días me dijo que sigue trabajando felizmente: 3 VI 2004.

Al preguntarle en algún momento si sentía que había sido de utilidad aquél ejercicio que hicimos, me dijo: “¡Ay compadrito, en esos momentos comenzó mi curación!”

¡Qué se puede agregar!



Al enfocar, el médico sabe cómo enfrentar a la familia que cree que su enfermo morirá

J. E. tiene tres años. Presenta una rinofaringitis. Recibe tratamiento sintomático y al día siguiente me habla la madre diciéndome que el pequeño tiene fiebre y movimientos anormales. Le indico que de inmediato lo lleve al hospital pediátrico al cual llega convulsionando. Las pruebas orientan hacia una neuroinfección. Evoluciona satisfactoriamente y egresa con tratamiento médico. Una semana después tiene una recaída. Lo reingreso al hospital y la TAC muestra severo edema subcortical y su estado es crítico en la unidad de cuidados intensivos, donde permanece durante diez días. Los controles de laboratorio señalan la presencia de anticuerpos anti-herpesvirus.

La madre me dice que desde que lo vio convulsionar pensó que moriría. Por su parte, la abuela paterna me dice que todos sus hijos estuvieron gravísimos cuando eran pequeños pero que ninguno lo había estado tanto como “Lalito”. También el padre me dice que seguramente el niño morirá. El ambiente y la relación intra-familiar que se respira son de conflicto y desolación.

Yo siento la necesidad de atender cómo llevo todo esto en una forma corporal, así que dejo mi auto lejos del hospital y me voy caminando y *enfocando*. Entonces viene la sensación de un peso abrumador en mis hombros y en mi espalda, al cual acompaño mientras camino hacia el hospital llevando ese problema. Vienen imágenes de las situaciones conflictivas que esto ha desencadenado en la familia y lo experimento como un hoyo en el vientre. Lo atiendo y sorprendentemente viene: “Todo va a salir bien”, lo que entiendo y sin saber cómo, debo compartir con la familia, así que

le digo a cada uno por separado: no me preguntes de dónde viene esto porque no lo sé, pero necesito compartirte esta profunda convicción que está dentro de mí que me está diciendo: "Todo va a salir bien".

Continúa el pequeño en estado crítico, aparecen indicios de que la interrelación conyugal e intrafamiliar comienza a ser menos conflictiva y paulatinamente comienza la recuperación del enfermo. Lo doy de alta del hospital con esquema de doble anticonvulsivante. Al mes, la motricidad, la sensibilidad y el estado de conciencia están intactos sin siquiera requerir de rehabilitación. Al paso del tiempo la madre me pregunta si ha sido un milagro. Yo le respondo que le llame como ella quiera, pero que esto no se ve todos los días.



Un rechazo que comenzó desde el vientre materno.¹¹ ¿Sus efectos?

ABJM ha sido engendrada/concebida como resultado de una relación de pareja casi inexistente. Ella había estado sufriendo rechazo desde el vientre materno.

Del tercero al cuarto mes de vida extrauterina, la pequeña baja de peso. Esto me alarma.

El incremento en su peso es mínimo en los siguientes dos meses, mientras los estudios no permiten revelar una causa orgánica. Un especialista le diagnostica una falla renal grave y le inicia tratamiento. Sufre un cuadro de intolerancia gástrica a la medicación y a la rehidratación oral.

La hospitalizo. Los estudios no sólo no dan soporte al diagnóstico previo sino que lo descartan.

Intentando motivar a la familia a *enfocar*, les comento lo del bebé de la historia arriba relatada, haciendo énfasis en que el rechazo por él sufrido lo había estado llevando a *'ya no querer vivir'*, (como sabiamente percibía la abuela de la historia arriba escrita). La respuesta a mi propuesta es puramente verbal, mental, por lo que no pueden atender cómo llevan en su cuerpo la totalidad de esta situación. La recuperación intrahospitalaria es muy lenta. La doy de alta y ya no la vuelvo a ver.

Me entero de que el rechazo materno continúa. Su madre la culpa, en público, de haberle echado a perder la vida.

Pocos meses después me hablan para darme la noticia: la pequeña se había quedado dormida; y cuando su madre fue a verla, estaba muerta.

En el fondo de mí mismo está la convicción de que la pequeña decidió morir para ya no seguir sufriendo aquel rechazo.

Desde mi dolor y frustración me pregunto ¿pudo haberse procesado a tiempo esa dolorosa historia?, ¿se pudo haber evitado ese dolor, esa manera de vivir... de morir? ¿Qué faltó?

Estas preguntas, sin respuestas absolutas, me llevan, de alguna manera, a compartir el *Focusing* motivado por un "sentimiento de urgencia"; ya sea para tratar de llegar todavía a tiempo en alguna situación potencialmente irreversible, o para recobrar y tener vida abundante partiendo de lo aparentemente catastrófico y sin sentido que es la senda por donde transitamos tan frecuentemente los seres humanos y así evitar ser aplastados por la culpa y/o por el sufrimiento innecesario que tan a menudo padecemos.

Conclusión

Cuando a partir de la pérdida de un ser querido, el doliente tiene la suerte de contar con alguien para quien él y su pena son importantes, alguien que le permita estar con ese dolor en lugar de sólo darle las condolencias del caso o que sólo trate de consolarlo o de cambiar sus sentimientos dolorosos por otros "mejores", esa compañía puede ser aún más relevante si nos invita y nos anima a atender nuestro sufrimiento, a ir adentro y sostenerlo allí donde lo llevamos, permitiéndole decirnos "lo que nos tiene que decir", sin atenuar, sin aconsejarnos y sin espiritualizar la experiencia dolorosa con una agenda que no es la nuestra y en la que no hay ningún espacio para el proceso que buscan los seres humanos cuando se encuentran (Gendlin). A esta manera de atender lo que en nosotros es el Proceso vida-muerte-vida, le llamamos *Focusing* y Escucha Activa, Sanadora, Bio-Espiritualidad. De eso tratan las experiencias vertidas en este escrito, cuyos efectos vienen en primer lugar de esa calidad de interacción humana que todos podemos aprender, y más profundamente, de darle esa misma calidad de atención, de escucha y de acogida a nuestras pérdidas, lo que nos sitúa en lo que la sabiduría del cuerpo bien

sabe hacer cuando asumimos lo real sin juzgar el hecho ni como pérdida, ni como absurda extinción.

Así que a similitud con lo que hace nuestro cuerpo, el Enfoque Bio-Espiritual lleva a cabo el procesamiento de nuestros duelos permitiéndonos asumirlos, dando así origen, desde el sufrimiento, a un tipo de desarrollo que no podría darnos ninguna experiencia que deje fuera algo de la totalidad humana que somos y que mediante el *Focusing* llevamos adelante a partir de nuestros procesos fisiológicos, que ahora y a tono con los más recientes descubrimientos tanto en la biología como en la filosofía, la física cuántica y otras disciplinas, puedo llamarle psico-neuro-inmuno-endocrino-espiritualidad en Desarrollo que es la confluencia, desde la perspectiva de David Bhom del orden implicativo en el que experimentamos la unión de todo con todo en el Todo.



Con la autorización verbal de Pete Campbell, termino este escrito trayendo una historia que él nos compartió de un momento muy trágico vivido por él y por Ed McMahon cuando se suicidó el sobrino de Ed.

Peter comparte:

“Recuerdo que su mamá nos llamó por teléfono, aterrada. Acababa de ir al cuarto de su hijo y lo encontró tirado en el piso. Tenía 19 años. Corrimos rápido a su casa, todavía no sabíamos que había muerto. Cuando entré a la casa podía oler la pólvora. Tenía miedo por mí porque no sabía qué había sucedido, a qué o quién le habría disparado. Yo le gritaba “Sean, Sean, ¿estás bien?” Entré a su cuarto y su madre estaba junto a él. Me hincé junto a él y comencé a darle respiración artificial, los demás salieron del cuarto. Yo me quedé unos momentos a solas con Sean viendo la herida en su cabeza y dándome cuenta que no había esperanza. Al estar a solas con él, desde mi sensación- sentida me brotó una increíble sensación en la que no había horror en absoluto, las lágrimas surgirían después. En ese momento había un Silencio y las palabras que surgieron fueron: “Tan natural como un amanecer... tan natural como un atardecer.” Entonces vino dentro de mí algo acerca de Sean y supe que él estaba bien. Puedo traer ahora el sentimiento de ese momento, tan profundamente pacificante, que aún habiendo en mi mente cierta contradicción, tenía la convicción

profunda dentro de mi cuerpo, de que todo estaba bien. Estas palabras: tan natural como el amanecer y el atardecer, no pueden describir lo que es la sensación-sentida, pero son como la llave que abrió la puerta a la sensación en mi cuerpo de algo que sólo puedo describir como UNA TERRIBLE TOTALIDAD. Había podido sentir esa totalidad mayor en tan terribles momentos. Me voy a llevar esto hasta el día de mi muerte porque, en esos momentos, supe algo de mi propia muerte al sentirme con Sean abarcados en una Totalidad /Integridad Mayor. (P. A. Campbell).

Notas:

1. Juan B. Prado Flores. Médico pediatra neonatólogo. Exjefe del servicio de Cuidados Intermedios Neonatales del Hospital de Gineco-Obstetricia No. 4 del IMSS, México, D. F. Miembro del Institute for Bio-Spiritual Research, <http://www.biospiritual.org> . Miembro y Professional Associate de: The Focusing Institute, <http://www.focusing.org/> . Miembro de la Asociación Mexicana de Psiconeuroinmunoendocrinología (AMPNIE, A. C.). Profesor de Enfoque Bio-Espiritual de: CREE, A. C. y de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP)www.upaep.mx/ . jubpr@yahoo.com

2. El Fondo de Naciones Unidas para la Población (UNFPA), estima que actualmente el 33 % de los embarazos no es una buena noticia para la gestante cuando se descubre encinta. (Ver, Sadik N. The state of world population 1997. UNFPA, New York, 1997.) Así que ésta puede ser la historia común de unos 2,000 000 000 de seres humanos que habitan (habitamos) actualmente el planeta, con las consecuencias a nivel psico-neuro-inmuno-endocrino, genómico y epigenómico, que de no ser procesadas por la madre gestante y luego por el hijo, producirán efectos indeseables en la salud y en la vida de ambos.

3. Estas palabras me siguen llevado a tomar conciencia de que necesito estar abierto a este tipo de experiencias humanas y a, de ser posible, ofrecerles una respuesta compasiva mediante el Enfoque Bio-Espiritual.

4. Estos hechos nos llevan a las palabras de A. Maslow que hacen referencia a que en las “experiencias cumbre” la distancia entre la persona y su entorno (en este caso entre la madre y el bebé) ha sido trascendida. Eso sucede en el mero acto de atender las totalidades sentidas (sensaciones sentidas) que vienen al llevar a cabo cualquier ejercicio de Enfoque a lo que el Dr. Gendlin le llama cambio sentido (*felt shift*).

5. Lo relatado en esta historia nos introduce en las profundidades del Enfoque Bio-

Espiritual en el que la interacción entre quien *enfoca* y quien acompaña, da lugar a un “campo de energía” en el que pueden pasar “cosas mayores”, insospechadas, pero absolutamente reales. Sin embargo, el acceso a estos fenómenos y su comprensión profunda, sólo la puede dar el propio y personalísimo proceso experiencial en cada particular situación de vida.

6. Gendlin lo pone en estas palabras en su prólogo a la traducción española de su libro *Focusing: La fuente interior*, dentro de cada persona, tienen implícitamente el conocimiento lingüístico de todo lo que esa persona ha aprendido, oído o pensado alguna vez, pero también contiene una más básica organización del organismo humano así como su progresiva diferenciación única y el desarrollo del vivir de ella hasta ahora. Esta es la razón por la que, cuando una persona presta atención primeramente a una sensación y sentimiento global no claros, es tanta la sabiduría implícita en ella que resulta impensable para esta persona o para cualquier otra hasta ese momento.

7. San Pablo habla de esos recursos interiores como "los ojos del corazón", con los que "conocemos cuál es la esperanza a la que hemos sido llamados, cuál la riqueza de la gloria otorgada"... (a los que creen en esos ojos interiores, esos *ojos del corazón*: E. M. McMahon).

8. Cuando la persona está enfocando o focalizando, el facilitador del proceso puede darse cuenta de que algo está sucediendo dentro del focalizador, y aunque no sepa qué exactamente es, sabe que el proceso está en marcha. Bruce Nayowith M. D., estudioso y experto en las diversas formas de conocer que tiene el ser humano, me dice que una posible explicación es que el cerebro del que facilita el proceso (en este caso el del autor de este trabajo) está funcionando en una frecuencia menor a la habitual, la cual es transmitida a quien hace el ejercicio de *enfoco* y que esto facilita una apertura a lo que está por venir, esto es, la resolución de asuntos que de otra manera el cambio sería inaccesible. Mi colega Nayowith me lo dice en estos términos:

Estimado Juan, acabo de leer tu muy interesante archivo. Wow! ...estoy de acuerdo que ALGO pasa durante el *Focusing* que es muy profundo. Me parece que cuando tú escuchas, MIENTRAS al mismo tiempo, la otra persona ofrece su atención dentro de su cuerpo, un tipo de puente o conexión se forma entre tú y la otra persona (y con algo del espíritu)

-algún canal o frecuencia que tú puedes recibir, o tener un tipo de conexión en varias formas:

- captando cambios en el rostro de la otra persona que tienen correspondencia con algo que está pasando dentro de ella. ¿Arquetipos?

- un sentido de presencia de fuerzas o energías espirituales (de Dios o algo malo o de algo sagrado)

- y quizás hay un tipo de transmisión de energía o algo muy saludable. Porque me has descrito muchos casos de sanación de problemas muy profundos, muy hondos ¡EN UNA SOLA SESION de Enfoque! esto es un nivel de "éxito" muy raro, ¿no lo piensas tú así? ¡Los casos que me mandaste son milagrosos en verdad!

Me parece que tú tienes el "regalo" de poder ofrecer "algo de Dios" a otras personas durante el proceso de *Focusing*. ...Hasta pronto,

Bruce".

9. El filósofo, psicoterapeuta, autor, coordinador del Instituto de *Focusing* de España Tomeu Barceló Roselló me escribió tras compartirle ésta y otras experiencias al acompañar a *enfocar*:

"...Llevo años intentando, como filósofo, discernir sobre esta experiencia que ocurre en nuestro cuerpo cuando realmente estamos presentes con/junto a el otro y me parece que la empatía corporalmente sentida es la máxima expresión del acompañamiento".

... "Veo que tienes una extraordinaria capacidad para esta empatía experiencial y deseo que continúes acompañando los procesos de las personas que más lo necesitan. Un abrazo

Tomeu Barceló".

10. "Por tanto, con sumo gusto seguiré gloriándome, sobre todo en mis debilidades...pues cuando soy débil, es entonces que soy fuerte": 2 Corintios 12:10, B. J. Palabras que pueden resultar incomprensibles y hasta absurdas. Sólo el propio experimentar nos permite reconocer su veracidad, invitándonos a descubrir de dónde vienen y a dónde apuntan las experiencias de Pablo de Tarso que les dieron origen y que llegan a su plenitud en nosotros al darnos cuenta de que el mensaje de cada una de nuestras "debilidades" es estar muriendo acogidos (como las células en apoptosis de nuestro organismo) amorosamente, en el seno de un Cuerpo Más Grande.

11. Ver la magistral exposición de Peter A. Campbell y Edwin M. McMahon acerca de cómo actúa la gracia en el cuerpo en el proceso del perdón: *The Grace of Forgiving Yourself Through Focusing*, Sheed & Ward.





Un viaje experiencial: recorrido histórico del Focusing en España.

Carlos Alemany Briz

Presidente de Honor del Instituto Español de Focusing.

Corría el año 1980. Yo estaba en Massachusetts terminando la beca Fullbright que me habían concedido por dos años para investigar en el modelo de ayuda de Robert Carkhuff y sus aplicaciones. Para entonces ya había hecho dos cursillos introductorios a la técnica del Focusing Experiencial de Eugene Gendlin.

Aunque no la entendí del todo al principio, me pareció que era algo distinto de lo que yo había sabido y aplicado hasta entonces. Y que merecía la pena profundizar en ella antes de regresar a España.

En primavera le escribí al prof. Gendlin que trabajaba en una de las más prestigiosas universidades del país: la University of Chicago. Le preguntaba si había alguna posibilidad de acudir a Chicago para formarme mejor en ella. Pronto y con gran amabilidad me contestó que tenía suerte, pues ese mismo verano, (en los 10 últimos días de julio), estaba convocado el primer trainer internacional para aquellos que quisieran conocer y profundizar la técnica, preferentemente terapeutas profesionales de todas las naciones y que, si me parecía bien, me guardaba un sitio en ello. Le contesté que encantado y que contara conmigo.

Nos reunimos 16 terapeutas de diferentes naciones: México, Ciudad del Cabo, España, Holanda, Bélgica, Alemania, Japón, etc. El 20 de julio de 1980, en una sala de la universidad, apareció Gendlin con 8 colaboradores que habían aprendido bien con él el modelo y venían a ayudarlo a supervisar las parejas. Gendlin, entonces de 54 años, me pareció una persona afable y cercana. Se creó durante todo el curso un ambiente de empatía y calidez que nos ayudó mucho a todos. Gendlin y sus colaboradores iban respondiendo a nuestras preguntas y dificultades. Entre ellos estaban los que ya son ahora históricos del Instituto, (entonces en Chicago y más tarde trasladado al norte de Nueva York): Jim Iberg, Baby Simon, J. Don (que había hecho hacía poco su tesis doctoral investigando la relación entre la sensación- sentida y su medida con aparatos bioenergéticos).

El curso mezcló exposiciones teóricas, dadas siempre por Gendlin, con prácticas en parejas supervisadas. Nos resultó interesante y útil a todos. Al terminar él nos ofreció a los que pudiéramos quedarnos más tiempo, un trabajo personal con él, previo pago de los correspondientes dólares. Yo fui uno de los que se quedó y con ello logré dos objetivos: por una parte, la experiencia de ser guiado por Gendlin y a continuación comentar la sesión y las posibles dificultades que hubieran surgido. Y por otra, cuando yo ya había decidido traerme su libro básico a España y traducirlo aquí (había aparecido hacía un año en la edición de bolsillo en New York),

comentar con él las posibles traducciones de sus conceptos claves, de los neologismos que él había creado.

Para mí fueron unos días muy interesantes, de profundización y de convencimiento de que esta técnica del Focusing, aunque se parecía a otras ya conocidas, tenía su propia novedad que aportar y en ese sentido podía ser interesante para el público de habla hispana.

Volví a España en el otoño de 1980. Uno de mis principales objetivos era empezar a realizar la traducción del libro de Gendlin y buscar la editorial que quisiera publicarlo. Lo segundo fue relativamente fácil, pues Mensajero de Bilbao se interesó enseguida y firmó los correspondientes papeles con la editorial Bantam Books, estadounidense. La traducción fue más complicada. Escogí para ello a una religiosa amiga mía, Josefina Martínez, que era perfectamente bilingüe, pues había aprendido el inglés en la escuela secundaria y tenía un dominio total de él y seguía residiendo en USA. El problema no era ella, sino el uso del lenguaje de Gendlin, que había creado una serie de neologismos para los que había que encontrar la mejor forma de decirlo en lengua española. Algunos de ellos ya los había discutido con él en Chicago (felt-sense, bodily shift, carrying forward,

etc.). La traducción española era correcta, estaba bien hecha, pero leías por ejemplo "abrirse al significado interior sentido..." y no sabías muy bien a qué se refería. Y así con otras expresiones. Después de varias vueltas, decidimos dejarla para publicar con algunas notas más a pie de página aclaratorias, y la mandamos a editorial Mensajero.

Cómo Focusing entró en España:

Noviembre de 1983 fue un mes decisivo. Pues a la vez ocurrieron dos acontecimientos: la publicación de la traducción de Focusing en lengua española, (en ese mismo año aparecieron las traducciones en alemán, holandés, japonés, francés, etc. hechas sobre todo por los que habíamos participado en el curso de julio de 1980 en Chicago y con ello empezaba su expansión internacional); el otro acontecimiento importante es que el Instituto de Interacción de la calle Hortaleza convocó el primer cursillo introductorio al Focusing experiencial. Nadie sabía todavía lo que era eso. Pero creo que, confiando en mí y en mis experiencias norteamericanas, algo bueno sacarían... El curso de 30 plazas se llenó. Me preocupó un poco que hubiera gente que conocía bien, pero pensé que no había que darle demasiada importancia a eso.

Lo preparé bien, explicando los conceptos fundamentales de la técnica terapéutica y al mismo tiempo

facilitando una cierta práctica. La gente entró, preguntó sus dudas cuando estas se producían. Y yo diría que se fueron con un buen sabor de boca y con ganas de leer el libro recién aparecido para repasar todo lo que habíamos hecho. A partir de ahí, cada otoño repetíamos la convocatoria de un cursillo de introducción al Focusing de Gendlin. Mi práctica en mi consulta clínica también me ayudó para irme haciendo especialista en el Método.

Conforme íbamos avanzando, empecé a proponer una segunda parte (Focusing II), pero no sé exactamente por qué a esto no se apuntaba la gente, (con gran pena por mi parte ya que tenía material de sobra para seguir profundizando). Aun así, a veces sí que salió esta convocatoria. La gente se iba contenta y con la sensación de que se iba con un mayor dominio de la novedad del método y de sus posibles aplicaciones. Eso es lo que sucedió en la década de los 80.



Intermedio:

En las décadas de los 90 y los 2000 se realizó un avance importante respecto a la penetración de focusing en el suelo español. Recogeré algunas de las razones a las que lo atribuyo:

1) Reconozco que al principio me sentía muy solo, pues era yo el único que lo trabajaba y necesitaba gente formada que me ayudara. Lo mismo que a los congresos internacionales de focusing, que convocaban anualmente en distintas naciones, y que durante bastantes años era el único español en acudir. En los últimos años se sumaron Isabel Gascón, Concha Baena, etc. con lo que me sentí mucho más arropado.

2) El máster en Psicoterapia Humanista del Instituto de Interacción en Hortaleza: al hacerse un plan de estudios para el mismo, yo luché para que se incorporaran las llamadas terapias corporales. En este caso, era un semestre para Focusing y otro para Bio-energética. A los alumnos, que no estaban acostumbrados a ellas, les encantaban y les parecían novedosas.

Como la mayoría no sabía inglés, nos tomamos el arduo trabajo, ayudados por Jesús Ruiz Ortega, de traducir los 33 principales artículos que había publicado en inglés Eugene Gendlin, desde 1969 hasta 1996. Los publicamos en un grueso volumen en Desclée de Brouwer en 1997. Eso favoreció mucho que los alumnos trabajaran los

principales artículos y también que Javier Ortigosa me concediera tener una ayudante. Elegí a Isabel Gascón, de la primera promoción, que trabajó mucho y bien y con la que me entendí estupendamente. Una ventaja fue que a mitad de curso ya podíamos dividir los alumnos en dos grupos para las prácticas y poder supervisarlos mejor.

3) La creación del Instituto Español de Focusing: comprendimos que teníamos que organizarnos mejor y de ahí surgió la creación de este Instituto, con su junta directiva y sus respectivos papeles. Y la afiliación al Instituto Internacional de Focusing, que desde comienzos del año 2.000, se había trasladado a Nueva York. A lo largo de este tiempo, cada vez más personas se han ido afiliando, tanto al Instituto español como al norteamericano, para entrar en un proceso de formación e ir alcanzando los diversos diplomas acreditados (miembro, diplomado en Focusing, trainer en formación, trainer certificado, coordinador nacional en formación y coordinador nacional acreditado).

Quiero agradecer el gran trabajo que ha realizado la junta directiva durante todo este tiempo, especialmente a Tomeu Barceló, su presidente ejecutivo durante doce años, que han ido conformando las diversas fases y contenidos de la formación, creando la reunión anual con los trainers, etc.

4) La escuela de verano: siete días intensos en el mes de julio, en Miraflores de la Sierra, donde se juntaba las exposiciones temáticas con la práctica en parejas o en pequeños grupos, siempre supervisadas por un experto. Año tras año, los asistentes han podido constatar cómo mejoraba su aprendizaje a lo largo de la misma y la evaluación final siempre ha sido muy positiva. En los primeros años se convocaban bianualmente. Luego pasamos a hacerlas anualmente. Actualmente, hay tal petición de plazas que para el mes de marzo ya hay que cortar la lista de solicitudes y pasarlas para el siguiente verano.

5) Las jornadas nacionales de Focusing: normalmente se realizan en un fin de semana entre marzo y abril. Están abiertas a todos los miembros del Instituto.

En ellas se hacen dos cosas: por una parte, presentación y trabajo con nuevos talleres, ofrecidos normalmente por alguno de los participantes; y por otra, revisión del año académico en sus diversos aspectos: estado de cuentas, actividades del Instituto a lo largo y lo ancho de la geografía española. En la última reunión en abril del 2018 se comunicó que en el curso anterior se habían realizado 67 actividades en relación con Focusing, lo que da idea -con gran satisfacción- de la envergadura que va tomando el asunto. O relaciones internacionales: la red iberoamericana de Focusing, el congreso internacional anual, etc. En un espacio para ruegos y preguntas se reciben todo tipo de sugerencias o comentarios.

Actualmente:

En esta década se ha seguido progresando en lo indicado en etapas anteriores. La creación y mante-

nimiento de la página web es un buen instrumento de contacto y de búsqueda de información, (pues también aparecen en ella especialistas que trabajan con Focusing en las diversas regiones españolas). Son numerosas las personas que la usan.

Queremos resaltar sobre todo un par de cosas:

1) En la parte bibliográfica, el incremento ha sido muy notable. Hemos pasado de tener un primer libro en lengua española (el de Gendlin de 1983, actualmente en su 8ª edición) a los 31 que actualmente tenemos, (escritos desde España, Argentina, Chile, México etc.). El incremento es muy notable y ello significa que tenemos libros de iniciación, de profundización y de diversas aplicaciones (al duelo, a los niños, al movimiento, a las enfermedades psicosomáticas etc.) El último en aparecer es el de Ann Weiser, *Focusing en la práctica clínica. La esencia del cambio* (2016), con una excelente traducción y revisión técnica.

Este enriquecimiento de materiales ha aportado muchas más posibilidades que antes y también ha favorecido que más especialistas escriban sobre ello.

2) "EnFOco": Otra decisión que ha sido positiva ha sido la creación de la revista digital EnFOco, (que se publica semestralmente y se cuelga en la página web). La cuida con mimo Carlos González. En ella aparecen, por una parte, artículos de los especialistas y por otra,

recensiones de los libros recientes. El que su divulgación sea gratis creo que ayuda a que la puedan utilizar todos los que quieran, simplemente buscándola en la página web.

3) Finalmente, creo que el espaldarazo a nuestro trabajo durante todos estos años lo ha dado el 1º Encuentro Abierto de Focusing en lengua española. Aparte de miembros españoles han asistido también personas que comprendían el español, procedentes de Francia, Argentina, Noruega, USA, Guatemala etc. Dicho encuentro tuvo lugar a mediados de octubre del 2017 en Sevilla. Queremos agradecer de una manera especial la asistencia y participación de Catherine Thorpey, actual directora ejecutiva del Instituto Internacional de Focusing (TIFI). Sus palabras nos animaron a continuar en la obra emprendida y al mismo tiempo, ella pudo constatar todo el esfuerzo realizado por el grupo español a lo largo de estos años y la seriedad con la que hemos estado trabajando.

Y termino. Volviendo la vista atrás, no puedo menos de sentirme orgulloso por el trabajo realizado en estos 38 años al introducir el Focusing Experiencial de Gendlin al público de lengua hispana. Y, por otra parte, agradecer lo que me ha aportado a mi propia vida y a mi trayectoria profesional. La sensación que tengo en estos momentos, además de la de agradecido, es la de esperanzado: nuevas generaciones, muy bien formadas, han cogido y están cogiendo nuestro relevo y eso me da una gran confianza.



Focusing en la práctica clínica. La esencia del cambio.

Ann Weiser Cornell

Editor: Desclée de Brower. Bilbao 2016. Traducción de F. Javier Romeo. Revisión técnica de Isabel Gascón.

Páginas: 373

Conocí a Ann Weiser en la década de los ochenta en San Francisco, California, donde ella recibía. Hice con ella unos meses de terapia así como de formación en el modelo del Focusing Experiencial de Gendlin. Desde entonces le he seguido la pista tanto en las publicaciones que ha tenido como en los talleres que presentaba en los congresos anuales internacionales de Focusing. Como era, y es, una mujer muy creativa sus talleres siempre estaban llenos de gente porque siempre había preparado algo novedoso y creativo.

Este libro, el último que ha publicado, es un interesante compendio de sus experiencias en estos años y con una orientación muy directa a cómo aplicar Focusing en la práctica clínica. Tiene una serie de cualidades que lo hacen muy especial dentro de la actual y abundante bibliografía del Focusing Experiencial de Focusing.

En primer lugar es un libro que ha intentado ser muy pedagógico y lo ha conseguido. Por una parte hay un hilo conductor que recorre todo el libro: lo teje en torno a los dos conceptos fundamentales de Gendlin y que son su aportación primordial al mundo

de la psicoterapia, por el que ha tenido un reconocimiento mundial, y que su libro básico original se ha traducido a 18 lenguas, con sus correspondientes institutos de formación en esas lenguas: el de la "sensación-sentida" (felt-sense en inglés), neologismo que él crea y que se parece pero no es ni una emoción, ni un sentimiento sino algo distinto y más amplio y con una gran connotación corporal; y el del "cambio interior sentido" (bodily-shift) que ya aparece en el subtítulo del libro (La esencia del cambio) y que es un término fundamental en todas las psicoterapias. Ambos términos no son fáciles de explicar y ella lo hace muy bien, poniendo muchos ejemplos de situaciones terapéuticas, yendo una y otra vez a capítulos anteriores para resaltar lo que se quiere decir, etc. Por eso ha querido escribir un libro que sirva tanto a los avezados y conocedores del focusing como a los que no lo son. Y a mi juicio lo consigue plenamente. Y esa es una gran virtud de este libro.

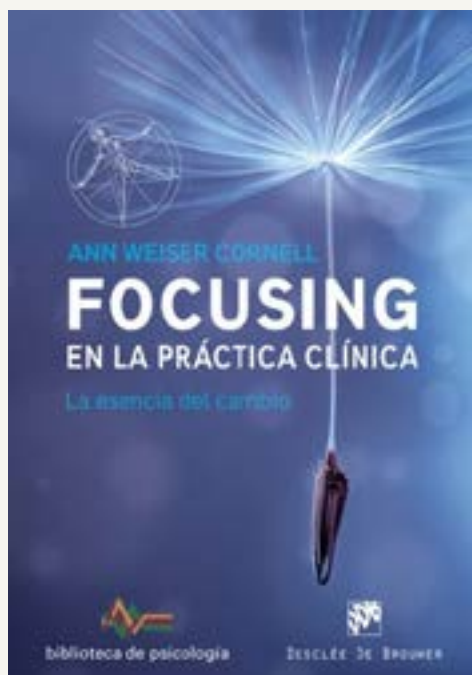
En segundo lugar diría que es un libro muy experiencial en el sentido de que recoge en él toda su mucha y amplia experiencia de estos años. Se dirige al lector de una manera muy directa y cuando lo necesita aporta otras contribuciones de

otros autores o de otros clientes que ella ha tenido. Y eso se agradece mucho, porque favorece su lectura y esclarece lo que quiere comunicar.

Escoge tres aplicaciones de actualidad para desarrollar más ampliamente: el trauma, las adicciones y la depresión. Con frecuencia subraya lo que estaría mal dicho y en su lugar pone una sugerencia más correcta de focusing para responder a ese cliente.

En la profundización de la técnica aporta muy adecuadamente cómo trabajar con ciertas dificultades, por ej. cuando el cliente prefiere racionalizar o seguir dando vueltas al problema sin querer entrar en la corporización del mismo y ralentizar los ritmos correspondientes.

Quiero subrayar de manera especial los dos últimos capítulos con los que cierra



el libro y que no se suelen encontrar en otras publicaciones: el de cómo integrar focusing con otras modalidades terapéuticas (cap.9) y el del focusing del terapeuta y autofocusing (cap. 10) Gendlin insiste en que el focusing experiencial es tanto una forma propia de hacer terapia (y no necesitamos acudir a otras) como una técnica que se puede combinar con otras que habitualmente ya usamos. Y en ese caso siempre servirá de refuerzo y de complemento. Pues bien Ann Weiser ha escogido muy acertadamente 10 orientaciones terapéuticas, de entre las más usadas actualmente (la terapia cognitivo-conductual, la terapia centrada en la persona de Rogers, la terapia de desensibilización y reprocesamiento de movimientos oculares (EMDR) de Shapiro, la terapia de Sistemas de Familia internos etc.). Su logro es mostrar de una manera muy práctica cómo se puede introducir Focusing a lo largo de cada uno de estos tipos de tratamiento.

El capítulo 10 lo llama "El focusing del terapeuta". A lo largo del libro ya ha dejado bien claros en diversos momentos lo mucho que ayuda que a la vez que el terapeuta está ayudando al cliente, potencie su propia atención interior, porque le va a ser una gran ayuda en su labor. Se necesita, creo yo, cierta pericia hasta lograr dar con ese punto en el que se está con el otro y al mismo tiempo se atiende uno a lo que pasa por su propio interior. Pero con la práctica se puede ir logrando, como ella lo ha logrado y enseña a otros a hacerlos. En este mismo capítulo, y en uno de los apéndice finales introduce el llamado "autofocusing", como trabajar con uno mismo fuera de los tiempos de la terapia o recogiendo, ella y él, lo principal que ha pasado y las palabras e imágenes a subrayar sobre "eso".

El libro se cierra con unos apéndices que valoramos por ser sumamente prácticos: 1) Una guía breve para utilizar el autofocusing y el lenguaje de presencia en casa. 2) Las referencias bibliográficas y 3) El índice de materias.

No quiero terminar sin agradecer a las 2 personas que han hecho posible la publicación de este libro en lengua española: a Javier Romeo, el traductor. Conocedor perfectamente de las 2 lenguas, el inglés y el lenguaje de Gendlin y sus complicados neologismos. Creo que ha hecho una traducción que se podría tildar de perfecta. Y la otra persona es Isabel Gascón por la excelente minuciosidad con que ha realizado la revisión técnica. Especialmente le agradezco el tiempo que ha dedicado a buscar los libros publicados en lengua española correspondientes a los que cita Ann Weiser en inglés.



La revista digital En-Foco está abierta a recibir propuestas de publicación tanto de miembros del Instituto Español de Focusing como de otros profesionales interesados. En función de la calidad e interés, el artículo puede ser publicado, previa selección del Comité Editorial. Puedes enviar tus propuestas de publicación a: carlossenda@gmail.com

