CAPÍTULO 3

LAS OCHO CARACTERÍSTICAS DE UN PASO DEL PROCESO EXPERIENCIAL

Para comprender los pasos hacia el cambio del proceso terapéutico debemos considerarlos desde dentro. Analizaremos el proceso del paciente y pospondremos de momento el análisis de las intervenciones del terapeuta.

La perspectiva interior puede resultar algo extraña para algunos lectores. Se trata del punto de vista de la persona que siente, soporta y lucha con un campo experiencial exterior o interior. Desde ahí descubrimos percepciones y pensamientos, y junto a éstos también encontramos experiencias corporales directamente sentidas. La experiencia corporal se vuelve más diferenciada a medida que se le presta atención.

La «fuente» directamente sentida

Algo puede emerger desde lo inconsciente sin que seamos capaces de sentir de dónde surge. Por ejemplo, podemos recordar un sueño, nos puede surgir un pensamiento o una imagen, podemos sentir emociones súbitas e intensas. Los comportamientos y el desempeño de los diferentes roles se generan de forma espontánea. Normalmente se piensa que surgen de los «niveles inconscientes» más profundos y que por tanto no podemos sentir de dónde proceden. Pero también es posible (en diferentes profundidades) sentir directamente el origen. Tal vez se dé una conciencia directa de la «zona limítrofe» existente entre lo consciente y lo inconsciente. Así por ejemplo, si lloramos, podemos dirigir nuestra atención hacia adentro de nosotros mismos y sentir «ese espacio dolorido» desde el que emanan las lágrimas. Del mismo modo, cuando surge una emoción intensa, podemos centrarnos en la sensación interna de la que forma parte esa emoción. La imagen que nos viene súbitamente no tiene por qué limitarse a lo visual, sino que puede vincularse

a una sensación física, una cualidad o una especie de aura. Dicha imagen no resulta completamente sorprendente o incomprensible y en ningún caso se puede explicar mediante una interpretación. También se producirá una comprensión que no es de índole conceptual y que no se puede articular en palabras. La imagen quizás nos conduzca hacia su propio significado directamente sentido.

Incluso en una conversación convencional, los sujetos pueden prestar atención a su interior de forma que surja algo directamente sentido. Podemos detenernos un momento y sentir el lugar al que queremos llegar, el espacio desde el que estamos hablando. Esta sensación siempre posee una mayor riqueza de lo que expresamos con las palabras y no logramos saber todo lo que es o pudiera llegar a ser. Esto es lo que quiero decir con la expresión «lo implícito».

Sin esta sensación directa del origen, el cliente sólo puede experimentar lo que ha surgido. Por tanto, únicamente sumaría interpretaciones. El cliente no posee ninguna experiencia directa del origen, ni ningún empuje directo para la consecución de otros pasos posteriores. Sólo se da el material que expresa y las interpretaciones del terapeuta.

Por el contrario, nosotros veremos que se puede sentir directamente el origen de lo que emerge. Veremos cómo esto juega un papel fundamental en el desarrollo del proceso terapéutico y de la propia persona. A continuación intentaré describir las características de esta forma de sentir directamente.

La falta de claridad inicial

La sensación directa del origen implícito resulta *confusa* al principio: vaga, oscura, no discriminable como una emoción determinada o un sentimiento familiar. Pero en cualquier caso, se siente de una manera diferente.

Experimentar algo que todavía no es claro es diferente que sentir una emoción; sabemos con certeza si estamos enfadados, tristes o alegres. También se diferencia de los «sentimientos» habituales incluso cuando no se pueden clasificar en las categorías más universales. «Así me siento cuando...», puede ser algo bastante familiar. Lo que se siente en la «zona limítrofe» resulta confuso en el sentido de que no se sabe qué decir o cómo caracterizarlo. Pero es definido en cuanto que posee una cualidad que le es única. No se puede hablar sobre esta cualidad sin nombre y tampoco se puede decir que la sintamos como si fuera otra cosa. En ese sentido se trata de algo muy definido.

Pensemos en una persona que nos habla sobre un problema. Después de 20 minutos, ésta para de hablar. Parece que ya se ha dicho todo lo que se podía decir; pero no obstante... se siente que el problema es algo más. Ese matiz se siente, pero resulta confuso. En esa situación tal vez la persona no sea capaz de profundizar sobre ello, pero está ahí. El matiz tiene que ver con lo desagradable del problema; va más allá de lo que se pudiera decir. Puede que ahora la persona empiece a llenar el tiempo hablando porque resulta incómodo permanecer en silencio. Y mientras habla, tal vez pierda la sensación corporal de ese matiz.

Podemos ver falta de claridad del matiz en nuestro ejemplo sobre el miedo a acercarse a la persona atractiva de la fiesta. Para algunas personas esta situación produciría este matiz: «Creo que sé de qué va este miedo: siempre he tenido miedo a tomar decisiones por mí mismo. Temo equivocarme. Pero... mm...». Esta persona tiene una sensación del matiz. «Mm...» es la sensación sentida. Pero si no parece surgir nada, pronto puede darse esa sensación tan diferente y a la vez tan poco clara.

En ocasiones la experiencia de una persona no parece tener ningún matiz durante bastante tiempo. Es más corriente que la persona hable tan deprisa que no haya suficiente tiempo como para que surja ningún matiz. Para permanecer junto a algo que se siente directamente hay que estar unos segundos en silencio. Este silencio puede producir ansiedad. Las personas tendemos a hablar, pasando de un tema a otro, sin detenernos demasiado tiempo en ninguno. De ese modo tendemos a permanecer fuera de nosotros mismos. Los clientes también suelen estar ajenos a sí mismos censurándose como si se tratara de una voz crítica externa. Se enfadan con los problemas y, aunque lo sienten directamente, no dejan que la sensación directa del problema les diga algo más. Ignoran los matices y repiten los mismos tópicos una vez tras otra.[1]

1. Hendricks, M. N., (1986), «Experiencing Level as a Therapeutic Variable», *Person-Centered Review*, nº 1, págs. 141–162.

Intentaré mostrar la forma de ayudarles a detenerse un momento, entrar dentro y fomentar la aparición de nuevos matices directamente sentidos.

Ocurre a nivel corporal

La sensación directa de la zona limítrofe se experimenta *corporalmente*, como una sensación física, somática. Se siente en las vísceras, en el pecho o en la garganta, o en algún lugar específico normalmente situado en medio del cuerpo. Es un tipo especial de sensación corporal a la que haremos una mención pormenorizada más adelante. Se siente interiormente, pero no como una sensación física externa parecida a un tirón muscular o un picor en la nariz (éstas desempeñan una función diferente).

Aunque parezca extraño, mucha gente es incapaz de sentir su cuerpo desde dentro. Por ejemplo, algunas personas sólo pueden sertir los dedos de los pies si primero los mueven. Algunos afirman que, para sentirlos, primero tienen que apretar los dedos contra los zapatos. Evidentemente, estas personas también experimentan emociones intensas, pero las localizan «alrededor», o dentro y alrededor de la cabeza. En estos casos, si no se aplican procedimientos especiales el cuerpo no se implica nunca en el proceso terapéutico. Pero estas personas pueden aprender con facilidad a sentirlo desde dentro («¿Cómo se siente eso en tu pecho o en tu estómago?») y así se darán cuenta de que cualquier asunto que les preocupe se verá reflejado en una sensación corporal única. Característico de esta sensación es que al principio aparezca como algo confuso, pero pronto se aprecia que puede ser la fuente de la que emerge la complejidad experiencial de cualquier situación.

El término freudiano «preconsciente» hacía referencia a algo distinto: aquello de lo que *podemos* ser conscientes cuando así lo queremos. Por el contrario, Freud pensaba que el material «inconsciente» *no* lo podemos sentir en cualquier momento. Pensaba en términos de contenido, el «material». Para él, el preconsciente era el reino del material al que podemos tener acceso.

Yo, en cambio, me estoy refiriendo a la capa del inconsciente que se halla más cerca de la superficie. Al principio se siente somáticamente, pasando todavía desapercibida, fuera todavía del preconsciente. Freud no identificó esta capa y en el lenguaje común tampoco se encuentra un término que aluda a la misma. Ahora nosotros la denominamos «sensación sentida». En ocasiones, yo mismo la he denominado «referente directo». Las técnicas de asociación libre freudiana y la ensoñación activa junguiana a veces carecían de este carácter somático. En otras ocasiones sí se incluía pero no se diferenciaba. Por ejemplo, durante la asociación libre se puede producir un «bloqueo»; Freud se detendría en ese momento y lo interpretaría. Sin darse cuenta, el paciente se centraría en ese bloqueo —quizás una incomodidad sentida directamente que al principio parecía impenetrable—. Pero no se destacó la función de esta sensación directa. Una interpretación acertada podría movilizar y diluir ese bloqueo.

Esta atención interna que estamos analizando resultará familiar a algunos de los lectores. Saben lo que es desviar la atención de las palabras y los pensamientos para centrarse en el cuerpo, o al menos en los sentimientos. Otros lectores, sin embargo, no estarán familiarizados con este proceso. Como ejemplo podríamos hablar del hambre. A veces decidimos que tenemos hambre porque no hemos comido durante cierto tiempo, pero normalmente lo que hacemos es sentir directamente nuestro cuerpo para ver si tenemos hambre o no. De forma parecida, podemos comprobar directamente si nos sentimos cómodos en nuestro interior.

Una sensación corporal directa, y al principio confusa, en la zona limítrofe no es exactamente como una sensación corporal normal; no se trata de una emoción, un pensamiento o un contenido definido.

Nuestra forma normal de pensar divide la experiencia en entidades discretas: pensamientos, sentimientos, recuerdos, deseos, sensaciones corporales, y así sucesivamente. En el ejemplo que exponíamos al principio de este capítulo, pensamos que no se perdía nada por acercarnos a esa persona. Nos *sentimos* tensos y asustados, y también nos enfadamos con nosotros mismos. Podemos recordar otros episodios similares y quizás también algunos recuerdos de la infancia. *Deseamos* que la persona en cuestión, o nosotros mismos, demos el primer paso. Tenemos una *imagen* de la escena. Experimentamos la sensación física de los latidos de nuestro corazón.

Cada una de estas experiencias las sentimos de forma separada. Si ahora tuviéramos que decirnos a nosotros mismos «cómo estamos sin-

tiendo *físicamente la globalidad* de esta situación», la propia pregunta nos parecería extraña, ya que implica una forma de sentir poco corriente. Estamos acostumbrados a dejar que lo «físico» y lo «corporal» hagan referencia tan sólo a sensaciones. ¿Podemos *sentir físicamente* una situación? Normalmente pensamos en las situaciones como algo externo, disociándolas así de nuestro interior.

Supongamos que llevamos demasiado apretado nuestro cinturón. Lo aflojamos y nos sentimos mejor. La sensación física era la presión. Pero supongamos que tras aflojar el cinturón la presión continúa. Ésa es la sensación física de una situación.

Mediante el término «sentir» normalmente aludimos a emociones bien conocidas tales como estar «asustado» o «enfadados». Pero también se puede experimentar una sensación definida que todavía no se ha abierto para revelar lo que contiene. Este tipo de sensaciones son las que denominamos sensaciones sentidas corporalmente.

En ocasiones, tenemos experiencias que saltan las líneas divisorias entre pensamiento, sensación, deseo, imagen y sensación corporal definida, pero no son demasiadas. La sensación sentida no es una combinación de éstas. Aunque sí puede surgir junto a algunas de ellas, y también producir otras, una sensación sentida se diferencia de todas ellas. Se trata de una sensación sentida de una situación, un problema, o un aspecto de la propia vida.

Normalmente, la sensación sentida no está ya ahí, primero hay que dejarla venir. Las sensaciones sentidas son siempre nuevas. No están en nuestro interior como si se tratara de un objeto que sentimos corporalmente. *Surge* novedosamente de forma similar a como lo hacen las lágrimas o los bostezos.

En nuestro ejemplo, la sensación sentida no es el miedo, aunque el miedo forme parte de ella, como cualquier otro aspecto del problema en su totalidad. Tampoco lo son los latidos del corazón, los recuerdos, el deseo de acercarse o el estar enfadados con nuestra incapacidad. Se puede hacer que surja la sensación sentida si ponemos nuestra atención en el medio del cuerpo. Surge, por decirlo así, «alrededor» o «debajo» del enfado o «junto al» latir del corazón o como la cualidad física inherente a los recuerdos.

Con cierta práctica se puede hacer surgir este tipo de experiencias que ahora denominamos «sensación sentida». Mucha gente, tanto en

procesos psicoterapéuticos como fuera de ellos, lo ha aprendido o descubierto.[2] Con cierta dedicación parece que cualquier persona puede aprender a aislar la sensación sentida, desde personas hospitalizadas etiquetadas de «psicóticas», a estudiantes universitarios, jóvenes y artistas creativos (aparentemente cualquier persona).

La sensación sentida es una totalidad

Una característica de la sensación sentida es que se experimenta como un todo complejo. Se puede sentir que abarca muchas ramificaciones y aspectos complejos. No es algo uniforme como un trozo de metal. Se trata más bien de una complejidad global, una multiplicidad implícita en una sola sensación.

El surgimiento de una sensación corporal de estas características produce un alivio, como si el cuerpo agradeciera la oportunidad que se le brinda para unificarse en un todo globalizante. La sensación corporal se transforma en algo en sí mismo, en un dato, en algo que está ahí. La persona posee ese «algo que está ahí». Es algo que se puede *tener*, pero nunca algo que se pueda *ser*. Con anterioridad *éramos* esa forma de ser. Ahora somos una nueva vida que sigue su curso a medida que sentimos cómo éramos antes. Eso que éramos lo *tenemos* ahora delante de nosotros. Ha pasado a ser el objeto al que dirigimos nuestra atención.

De la sensación sentida surgen pasos hacia el cambio

Cuando surje un paso nuevo a partir de la sensación sentida, éste se transforma en toda una constelación. Puede tratarse de un paso muy drástico o muy pequeño, pero siempre implica un cambio en la propia naturaleza del conjunto. Esta clase de cambio o movimiento es experimentado en el cuerpo de forma inconfundible. Se tiene una sensación

2. Gendlin, E. T. (1993), *Focusing: Proceso y técnica del Enfoque Corporal*, Bilbao, Mensajero.

de continuidad, la globalidad sentida se va alterando y la sentimos directamente de forma física.

Cada paso nos acercará más a nosotros mismos

A cada paso nos sentiremos a nosotros mismos de forma diferente. En este tipo de paso experiencial siempre se puede mostrar algo más del significado de *self*. Cada movimiento significa un avance (quizá pequeño) de la globalidad central de la persona.

A medida que vamos experimentando la sensación de esta globalidad como un objeto, empezamos a apreciar la diferencia entre nosotros mismos y esa sensación. «La sensación está ahí. Yo estoy aquí.» Se produce una desidentificación concreta. «Oh... *yo no* soy eso!» La sensación sentida nos hace ver que no somos esa sensación. Cuando tenemos una sensación sentida nos volvemos más íntimamente nosotros mismos.

Los pasos se encuentran en la dirección de crecimiento

Cada paso tiene su propia *dirección de crecimiento*. No podemos determinar arbitrariamente esa dirección. Sin embargo, nos resulta de gran ayuda saber qué es una dirección de crecimiento.

Por el momento me contentaré con que el lector piense que esta afirmación sobre la dirección de crecimiento es un valor mío que yo pongo en el proceso. Pospongamos de momento si se trata de algo que añado o si más bien surge por sí mismo en el proceso. De cualquier modo se trata de una característica necesaria. Es el desarrollo de la persona.

Comparemos esta idea con el concepto de catarsis para ilustrar mejor lo que quiero decir. Supongamos que una persona sufre de una rabia y una furia intensas, más de la que puede controlar. En un proceso terapéutico podríamos recurrir a los gritos, las patadas y los golpes en la almohada. Después de un rato la persona en cuestión puede sentirse mejor. También se puede dar cuenta de que la rabia no le va a destruir. Pero durante la expresión de su rabia, la persona quizá se sienta totalmente enajenada.

Por el contrario, cuando lo central de una persona, su *self* interno, se expande, la persona se fortalece y desarrolla, el «yo» se hace más fuerte. La persona —me refiero a quien mira hacia afuera a través de los ojos— se vuelve más ella misma. El desarrollo personal y el aumento de la fortaleza interna son aspectos fundamentales para una evolución adecuada del proceso terapéutico.

Con la catarsis la persona también se puede desarrollar, pero a menudo le deja como estaba. Por tanto, la persona tal vez esté «en contacto con los sentimientos», incluso muy «corporalmente», pero aún así quizás no se produzca crecimiento alguno.

Nos desarrollamos cuando nuestro deseo de vivir y de hacer cosas surge desde dentro de nosotros, cuando nuestros anhelos y deseos nos mueven, cuando nuestras percepciones y evaluaciones nos generan una nueva seguridad, cuando aumenta nuestra capacidad de estar en nuestra realidad y cuando somos capaces de tener en cuenta a los demás y a sus necesidades. Esto último no se opone al resto. Terminamos sintiendo nuestra propia existencia separada con la firmeza suficiente como para acercarnos sin miedo a los demás y a su realidad. Se trata de desarrollo cuando nos vemos orientados hacia algo que nos resulta claramente interesante y cuando queremos participar en ello. Se trata de crecimiento cuando algo que había permanecido inmóvil y silencioso se mueve y nos produce cierta inquietud interior. En definitiva, se trata de crecimiento cuando nuestra energía vital fluye de una forma novedosa.

Pero, ¿cómo surge, en primera instancia, este crecimiento? Evidentemente, si el crecimiento se mantiene durante el tiempo suficiente, podemos apreciar fácilmente su efecto. Pero... ¿cómo podemos reconocer ese crecimiento en un principio, de forma que podamos ayudarlo o, al menos, no obstaculizarlo? ¿Qué hace la persona que aunque no parezca demasiado drástico le lleva a este resultado?

Antes de que ese desarrollo se convierta en algo obvio, se producirán muchos movimientos minúsculos, multitud de chispas de energía que luchan por sobrevivir y desarrollarse. Podemos ver este proceso incipiente en el ejemplo de una primera entrevista:

Cliente: Me decía que era insensible. Me lo ha dicho durante años antes de que nos divorciáramos. Y es verdad, ella veía muchas cosas en otras personas y yo nunca veía nada.

Terapeuta: Parecía cierto lo que ella decía.

C: Sí, era verdad. Me hubiera gustado dejar de ser insensible. Es una de las razones por las que vengo a terapia. No quiero ser una persona insensible. *Aunque ya he andado un buen trecho. Cuando era joven no sabía nada sobre los sentimientos.*

T: Cuando mira hacia atrás se siente bien al ver lo lejos que ha llegado.

C: También lo he conseguido con mi trabajo actual, que es muy bueno, y no tengo fama de ser un tipo duro.

T: Lo ha conseguido sin convertirse en una mala persona.

C: (*Llora*) ¿Seré tonto? No sé por qué estoy llorando. ¡Es estúpido!

T: A veces surge algo en usted que dice: «¡No soy una mala persona!».

C: ¿Se trata de eso?

Algunos terapeutas no hubieran sabido recoger y emplear el sentimiento del cliente de haber recorrido ya una buena parte del camino (véanse las frases en cursiva del fragmento anterior), con lo que éste no hubiera dicho las otras cosas positivas. Algunos terapeutas están habituados a trabajar sólo con lo que está mal, ignorando con frecuencia los cambios positivos que realiza la persona.

En el ejemplo es fácil ver lo que quiero decir al hablar de dirección de crecimiento, ya que el cliente dijo cosas positivas y debido a que el resultado fue bastante drástico. Su ser interno cobra vida a medida que el terapeuta y él mismo reconocen sus buenas intenciones y sus esfuerzos. Cuando algo en su interior cambia, se echa a llorar.

No hay por qué tomar partido; el terapeuta no dijo que no fuera una mala persona o que su ex mujer estuviera equivocada. Bastó con responder a las percepciones del cliente tratándolas de modo diferente a las de cualquier otra persona. Nos damos cuenta de que esas percepciones poseen unos significados internamente coherentes. En este contexto, esta persona tantas veces criticada recibe el apropiado reconocimiento a sus propias percepciones. Esto lleva al propio cliente a reconocer y dar validez a sus propias percepciones. En consecuencia su mundo interno, tanto tiempo silenciado, vuelve a brotar. Se siente sorprendido y no sabe bien cómo ha ocurrido.

Pero este tipo de efectos se pueden producir de forma mucho menos obvia. Normalmente resulta positivo retomar y devolver las cosas

buenas que los clientes consiguen decir sobre sí mismos. Esto también se aplica a todas las cosas por las que muestran interés, lo que les encanta o cuaquier otra cosa que les caracterice. Independientemente del cambio en su *self* que podamos apreciar, podemos sentir cómo, al responder a estas cosas, creamos un contacto con el mundo interior del cliente.

Nada es más importante que la persona que lucha por salir a la superficie. La terapia está destinada a esa persona interior. No tiene otro propósito. Cuando ese ser interior cobra vida, o cuando al menos se mueve ligeramente, se vuelve algo mucho más importante y real que cualquier diagnóstico o evaluación.

En la transcripción que se presenta en el próximo capítulo se apreciará cómo el terapeuta sugiere de manera activa ciertos valores. Posiblemente se pensará que esto no es lo que produce el resultado. Más adelante hablaremos detenidamente sobre este tema. Por ahora sólo estoy interesado en mostrar cómo la dirección de crecimiento es algo característico del proceso.

No tenemos por qué asumir el presupuesto metafísico de que los procesos humanos siempre tienden hacia la salud. No caigamos en un optimismo fácil. Viendo toda el sufrimiento y la destrucción que nos rodea, el optimismo es un insulto para quienes sufren. Sin embargo, el pesimismo es un insulto para la propia vida. La vida siempre puede seguir adelante, por muchas cosas que obstaculicen su camino.

Seguir o fomentar una dirección de crecimiento es muy diferente a intentar inculcar una serie de valores, una idea de lo «bueno» y lo «malo». Los contenidos no permanecen estáticos. Lo que nos parece malo en un momento dado, pronto se mueve y modifica lo que pensamos que es malo. Por tanto, tenemos que volver a pensar sobre lo bueno y lo malo al igual que sobre el resto de las concepciones que tenemos sobre los contenidos.

La teoría no puede dirigir el proceso al que estamos aludiendo porque posee su propia dirección. Pero la teoría (un nuevo tipo de teoría) puede ayudarnos a encontrar esta «dirección», incluso aunque no sea definible a partir de su contenido.

Me doy cuenta de que no resulta convincente afirmar que lo malo se desdoblará en algo bueno. De hecho, no me convencería ni a mí mismo si todo lo que tuviera fuese lo que he explicado aquí. La trans-

cripción del capítulo siguiente nos ayudará a estudiar en profundidad este tipo de pasos.

Los pasos sólo se pueden explicar retrospectivamente

No se puede deducir de antemano cómo o cuál será el próximo paso del proceso. Casi siempre se trata de algo mucho más específico y sutil de lo que cualquier teoría pudiera inferir, incluso en esos casos excepcionales en los que conseguimos predecirlo acertadamente. Retrospectivamente, una vez que se ha producido un paso es fácil intercalar pasos lógicos *a posteriori* que expliquen la aparición del problema antes de que se diera ese paso. Una vez que se ha producido el paso podemos comprender la progresión. Pero no podemos delinearlo por adelantado. Hay que esperar a que el paso en cuestión se produzca.

A continuación presento una lista con las ocho características de la sensación sentida:

1. La sensación sentida se constituye en la zona limítrofe entre lo consciente y lo inconsciente.
2. La sensación sentida tiene al principio una cualidad confusa (aunque a la vez sea única e inconfundible).
3. La sensación sentida se experimenta corporalmente.
4. La sensación sentida se experimenta como un todo, un dato único de una complejidad interna.
5. La sensación sentida se mueve mediante pasos; se modifica y abre paso a paso.
6. Cada paso nos acerca a ese *self* nuestro que no es definible en términos de contenidos.
7. Estos pasos procesuales poseen su propia dirección de crecimiento.
8. Sólo retrospectivamente podemos confeccionar la explicación de cada paso.